349

366. மார்ச்சு 1930. தொகுதி 7 பகுதி

ஆரோக்கியபத்திரிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

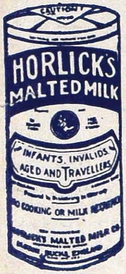
ஆசிரியர், டாக்டர், யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணாராவ், எம். பி. பி. எஸ்

6- JUN 1930
MADRAS

72
2:5m211, N24
N30.7.3
169899

ராதாதேவி, வயது 7 மாதம். குழந்தைப் போட்டியில் இரண்டாவது பரிசு பெற்றது. தாய்ப்பால், பசுவின் பால் இவைகளே இதற்கு ஆகாரம். பெற்றோர், டாக்டர் மிஸ்டரஸ் கே. ஜி மீனன், வைத்திரி, மலபார். போடோ எடுத்தவர், டாஸ்ஸன்ஸ், கள்ளே.

பிணியாளிக்கு ஆகாரங்கொடுக்கும் அம்சமானது பாலைப்பொருத்ததாக இருக்கிறது. ஆனால் இந்தியாவில் இது சங்கடமான பிரச்சினையாக இருக்கிறது.



பிணியாளியான ஐரோப்பியர்களுக்கும், மாமிஸ பக்ஷிணிகளுக்கும் ஏற்றாகாரமாகப் பால் இருந்து வந்தபோதிலும், ஜுரத்தினால் பல ஹீனமடைந்த இந்தியர்களின் துர்ப்பலமான குடலுக்கு அது ஏற்றதாக இருப்பதில்லை. தவிரவும் எருமை மாட்டின் தடிப்பான பாலில் கலப்படம் ஏற்படுவதும், வீட்டிற்கு வந்து சேருவதற்குள்ளும், வந்து சேர்ந்த பிறகும், கெட்டுப்போய் விடக்கூடியதுமாகிய அபாயங்கள் விளைவதும், அதன் முன் நிற்கின்றன. மேலும், ஆரோக்கியமாக இருந்துவரும் காலத்தில் மனிதர்கள் உட்கொள்ளும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் பிணியாளிகளுக்கு வெறுப்பும் ஏற்படுகிறது.

ஹார்லிக்ஸ் மால்டட் மில்க்கானது துர்ப்பலர்களுக்கு ஏற்றதாக இருக்கிறது. வரட்சையான தூளிலுள்ள சொற்ப வாசனையானது உடனே எடுக்கும்படி செய்கிறது. லவங்கம் முதலிய வாசனைகள் வேண்டியிருந்தாலும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். பல பால் பவுடர்களைப்போல அது ஊசிப்போய் விடுவதில்லை. வென்னீரிலும், குளிர்ந்த ஜலத்திலும் அது சுலபமாகக் கரைந்து விடக்கூடியது. இது சுத்தமானதும், பூரண வெண்ணெயுள்ளதுமான பாலுடன் மால்டட் பார்லி, கோதுமை இவைகளின் ஸத்துச்சேர்ந்தது. ஜலத்தைச் சேர்த்தால் வாசனையாகவும், ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக்கூடியதாகவுமுள்ள ஆகாரப்பானம் உண்டாகி விடும்.

HORLICK'S
THE ORIGINAL
MALTED MILK

சிறுவர்களுக்கும் பிணியிலிருந்து தேறிவருவோருக்கும் விருத்தருக்கும் ஏற்றது. கைபடாதது. இந்தியாவில் ஆகாரப் பதார்த்தமாக எடுத்தது. நான்கு தினுசு அளவுகளில் இந்தியாவில் எல்லாக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து "ஆரோக்கிய தீபிகை" யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

பொருளடக்கம்.

	பக்கம்
துளசியும் வில்வமும் ...	41
அதிக இரத்த அமுக்கு என்றால் என்ன? இதைத் தவிர்க்கும் விதம் எப்படி? ஜெ. எப். ஹால்ஸ்டாலி, எம். ஏ. எம். டி. பி. சிர். கான்டெப், எம். ஆர். ஸி. பி. லண்டன்	44
நானாவித ஆகாரங்கள், எட்வர்டு தாம்ஸன், எம். டி. ...	47
கல்லீரல் கோளாறுகளை ஒழித்தல், வில்லியம் ஆர். லூகஸ், என் டீ. டீ. என். டி. ...	51
வாழை மதுரமானது, போஷணையுள்ளது, ஈ. டபள்யூ. டேவிட்ஸன் ...	53
மலேரியா ஜுரத்தை தடுக்கும் மார்க்கம், வி. எஸ். ஸ்வாமிநாதன், எல். எம். பி. கொருவாட்சி ...	54
நல்ல ஆரோக்கியத்தின் ரஹஸ்யங்கள், பீ. வாஸ்ட்யோ கவுல், க்ரூப் ஸ்கவுட் மாஸ்டர் ரெயினாவாரி, ஸ்ரீநகர் ...	56
ஆரோக்கியத்திற்காக சுவாஸித்தல், ஜே. கெல்லாஹர் ...	59
வீடுகளில் முகட்டுப்பூச்சி வியாபித்திருப்பதைத் தடுத்தல் கன். டப்ளியூ. வி. மெடிகல் ஆபீசர் 1929, X111, 165 ...	62
உண்ட பிறகு வியாயாமம் எடுத்தல் ...	62
நமது ஆரோக்கியக் குழந்தையின் போட்டோபோட்டி ...	63

6 JUN 1930 MADRAS

குணமாகாத மூத்திர வியாதிகளுக்குப் புதிதாகக் கண்டுபிடித்திருக்கும் அற்புதமான சிகிச்சை. வெட்டை ரோகத்திற்கு எடுத்தது. வெட்டை ரோகக் கிருமிகளைக் கொல்லக்கூடியது. கோனோ கில்லர் (ரிஜிஸ்டர் செய்யப்பட்டது.)

GONO KILLER REGD. TRADE MARK.

இதுதான் இப்பொழுது எடுத்த ஔஷதம், ஆங்கில, உள்நாட்டு வைத்தியங்கள் உங்களைக் குணப்படுத்தியிரா விடில், வாக்ஸைன்களும் இஞ்செக்ஷனும் பலன் தந்திராவிடில், கடைசியாக வேணும் நமது கோனோ—கில்லர் என்னும் ஔஷதத்தைப் பரீக்ஷித்துப் பாருங்கள். உங்களுக்கு வியாதி கண்டு எவ்வளவு நாளாகியிருந்தாலும் அது குணப்படுத்திவிடும். ஸ்திரீகள் புருஷர்கள் இவர்களுக்கு ஏற்படும் மூத்திர வியாதிகளுக்கும், எல்லாவித வெட்டை நோய்களுக்கும், மூத்திரம் அதிகமாக இறங்குவதற்கும், மூத்திரம் பெய்கையில் ஏற்படும் வலியை நிவர்த்திசெய்யவும், மூத்திரப்பையில் ஏற்பட்டிருக்கும் அழற்சியைப் போக்கவும் வெட்டை வியாதிக் கிருமிகளால் ஏற்படும் வேறு பல வியாதிகளைப் போக்கவும் இது எடுத்தது. அந்நிய நாடுகளுக்கு:—50 மாத்திரைகள் அடங்கிய புட்டி 1-க்கு 7 ஷி; 2 புட்டிகளுக்கு 12 ஷி; 3 புட்டிகளுக்கு 16 ஷி; 4 புட்டிகளுக்கு 20 ஷி; தபாற் கட்டணம் உள்பட முன் பணம் அனுப்புங்கள். 50 மாத்திரைகள் அடங்கிய புட்டி 1-க்கு ரூ. 3 வி.பி. சார்ஜு வேறு. 3 புட்டிகள் வாங்குவோர்க்கு வி.பி. சார்ஜு இல்லை. வெளிநாட்டு நேயர்கள் ரூ. 4 8 0 அனுப்பவேண்டும். கடிதங்கள் இங்கிலீஷில் எழுதவும்.

டாக்டர் டி. என். ஜஸானி, 137, கிகா தெரு, (குலால்வாடி), பம்பாய் 4.

Dr. D. N. Jasani, 137 Kika Street, (Gulalvadi) Bombay 4.

தந்தி விலாசம்:—கோனோ கில்லர். Tel:—"GONO KILLER".

ஏஜண்டுகள்: தாதா அண்டு கம்பெனி, 260, சைனாபஜார் ரோட், சென்னை.

A

நமது பத்திரிகை.

தற்காலத்தில் இந்தியாவில் அறியாமை, ஏழ்மைத்தனம், மூடபக்தி ஆகிய இவை மூன்றும் குடிகொண்டிருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி முழுதிலும் தடுக்கக்கூடிய அநேக பயங்கரமான வியாதிகளுக்கு இந்தியா இரையாயிருக்கிறது.

இந்தியாவின் ஆண்மைத்தனம் குறைவுபட்டிருக்கிறது. சிசு தாய் இவர்களின் மரண விகிதம் அதிகப்பட்டுக் கொண்டு வருகிறது. தொத்து வியாதிகளை எதிர்க்கும் சக்தியோ மிகக் கம்மியாய் நிற்கிறது. பொதுஜன சமூகத்தின் மூடத்தன்மையையும் மூடபக்தியையும் துரத்தி யோட்டவும், ஆரோக்கியப் பழக்கங்களை அவர்களுக்குப் போதிக்கவும், சுகாதார விஷயங்களில் அவர்கள் உணர்ச்சியைத் தூண்டவும், ஆரோக்கியதீபிகையின் முக்கிய கருத்தாகும். உங்களுடைய நலத்தைக் கருதியே செய்யப்படும் இப்பிரசாரத் தொழிலில் உங்களுடைய ஒத்தாசையும் ஒற்றுமைப்பும் வேண்டியதவசியம். இங்கிலீஷ், தெலுங்கு, கன்னடம் முதலிய பாஷைகளிலும் இது பிரசுரமாகின்றது.

ஆனதுபற்றி, தனவந்தர், ஏழைகள், உயர்ந்த நிலையில் இருப்போர் தாழ்ந்த நிலையில் இருப்போர் யாவரும், ஆரோக்கிய தீபிகைக்காவது, அல்லது மற்ற இங்கிலீஷ் தெலுங்கு, கன்னடம் இந்தப் பிரசுரங்களுக்காவது சந்தாதாரர்களாகச் சேர்ந்து ஒவ்வொருவரும் தன்னுடைய ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்வதில் உதவி புரிவதுடன் கூட, இந்தியாவை வியாதியிலிருந்தும் மீட்டு அதை பழைய மேம்பாட்டுக்குக் கொண்டுவரும் பொருட்டு பொது நன்மைக்காக உழைக்கும் நமது முயற்சியை முன்னுக்குக் கொண்டுவருவதும் ஒவ்வொருவருடைய கடமையாகும்.

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை. ஆரோக்கிய தீபிகை பிரசுரக்காரர்.

வேப்பம் சோப்பு

வேப்பந்தைலத்திலிருந்து தினசரி உபயோகத்திற்காகத் தயார் செய்யப்பட்டது. சுத்திகரிக்கப்பட்டு, துர்வாசனையில்லாமல் செய்யப்பட்டது.

சுகமான வாசனை

மிருகக்கொழுப்பு சம்பந்தமில்லாதது.

நுட்பமான

சர்மங்களுக்கு எடுத்தது.

கட்டி 1-க்கு விலை அணு **4**. **3** கட்டிகள் விலை அணு **12**.

இந்திய முதலைக் கொண்டும், இந்தியத் தொழிலாளர்களைக் கொண்டும்

கல்கத்தா கெமிக்கல் கம்பெனியாரால் தயாரிக்கப்பட்டது

35-1, பண்டிதியா ரோட், பாலிகஞ்ச், கல்கத்தா.

எல்லா மருந்துக்கடைகளிலும் ஷாப்புகளிலும் கிடைக்கும்.

வியாபாரிகளுக்கு ஸ்பெஷல் விலை. ஏஜண்டுகளான சென்னை தம்பு செட்டித் தெரு, 323-ம் நம்பரிலிருக்கும் ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸுக்கு எழுதி விவரங்களைத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

169899

சரவெலோஸ் தானிக்

(இரும்பும் பட்டையும் கலந்த இரசம்.)

சரவெல்லின் குவினயினும் இரும்பும் சேர்ந்த

திராவகம்.

இந்த திராவகம் சகலவித காய்ச்சல்களேயும், குடலில் சம்பந்தப்பட்ட சகல வியாதிகளேயும், இருமல், கை கால் பிடிப்பு, சோகை முதலிய வியாதிகளேயும் விரைவில் குணப்படுத்தும்.

கிடைக்குமிடம் :

எல்லா முதல்தர மருந்து ஷாப்புகள் அல்லது

ஸோல் ஏஜண்டுகள் :—டி. சையத் உஸ்மான் அண்ட் கோ.
60, பந்தர் தெரு, சென்னே.

Obtainable from the leading Chemists or from
The Sole Agents :—**D. SYED OOSMAN & Co.,**
60, Bunder Street, Madras.

J. SERRAVALLO, Manufacturing Chemist
TRIESTE (Italy.)

நமது நன்னாரி வேர் ஷர்பத்து

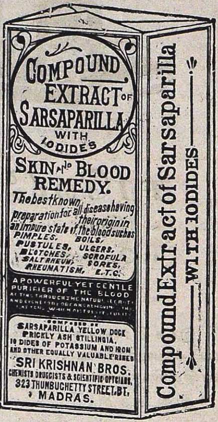
ரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப்
போக்குவதற்கு கைகண்ட மருந்து.

பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து
பக்குவமாகத் தயார் செய்யப்பட்டது.

சரீரத்திலுள்ள ரத்தம் அசுத்தப்பட்டு சினப்புகள், புண்கள் முதலியன கண்டால் அவைகளைப் போக்குவதற்கு ஒரு ஔஷதம் வேண்டாமா?

நன்னாரி வேர் ஷர்பத்தானது இதற்கு ஏற்ற ஔஷதமென எல்லா தேசங்களாலும் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது; வெகு காலமாகவே இது உபயோகிக்கப்பட்டு வருவதைவிட இதற்கு வேறு அத்தாக்ஷியும் வேண்டுமோ? நன்றாகப் பக்குவம் செய்த ஷர்பத்தானது மிகுந்த சக்தியுடையதாகவிருக்கும். ஆனல் தயாரிப்பதில் அதிக ஜாக்கிரதை வேண்டும்.

உயர்ந்த நன்னாரி வேரிலிருந்து நமது ஷர்பத்து தயாரிக்கப் பட்டிருக்கிறது. வேறு பல உயர்ந்த சரக்குகளும் இதில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. பல வைத்திய நிபுணர்களும் நமது ஷர்பத்தை ஒப்புக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.



50-வேளை சாப்பிடக் கூடிய ஷர்பத்து அடங்கிய புட்டி 1-க்கு ரூ. 3.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

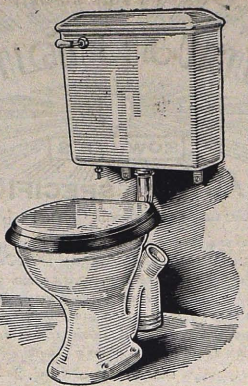
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து "ஆரோக்கிய தீபிகை" யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

எந்த மாதிரி, எந்த அளவு, எந்த ரகம் ஆகிலுஞ் சரி தரை வரிசை போட்டு சுகாதாரக்கருவிகளை நாம் புதைக்கிறோம்.

இந்தியாவின் நானு பாகங்களிலும் கவர்ன்மெண்டாருக்கும் மற்ற ஜனங்களுக்கும் ஒப்பந்தம் செய்து தப்பிதமில்லாமல் முடித்த அநேககண்டிராக்டுகளே நமது அனுபோகத்திற்கும், கீர்த்திக்கும்போதுமான அத்தாக்ஷிபாகும்.

நம்மிடம் அநேக ரகம் ஓடுகளும், சுகாதாரக் கருவிகளும் தேர்ச்சிபெற்ற தொழிலாளிகளும் இருக்கிறார்கள். இத்துடன் இந்தியர்களுக்கு எததேவையோ அதற்கு நமக்கு ஏற்பட்டுள்ள, ஞானமும்சேர்ந்து விலையிலாகட்டும் வேலைத்திறத்தில் ஆகட்டும், செலுத்து வதிலாகட்டும் உங்களுக்கு அதிக அனுகூலத்தை தரத்தகுந்தது.



வேண்டியவர்களுக்கு ப்ளான்கள், எஸ்டிமேட்டுகள், அப்பெளிகேஷன்கள் இனாமாக அனுப்பப்படும். விலை ஜாப்தா கொடுக்கட்டுமா?

ராவல் அண்டு கோ., (1885ஸு ஸ்தாபிக்கப்பட்டது.)

சுகாதார இன்சினீயர்கள், தரை போடுவோர், 8, லிங்கிண்ட் லேன் பீச் மதராஸ்.

டெலிபோன் 2318. தந்தி ராவல் கோ. பெரிய ஆபீசு, பம்பாய்.

கிளைகள்: காரைக்குடி, ஹைதராபாக்கம், கராச்சி.

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

அல்ஸரைன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

ஸிவில் சர்ஜன் டாக்டர் எ. என். ஸேன், எம். பி. **எழுதுவதாவது**:—ஆழமான சஸ்திர ரணங்களையும் கட்டி இல்லாமல் வெகு சீக்கிரத்தில் குணப்படுத்தி விடுகிறது. விஷ சம்பந்தம் ஏற்பட்டு விடுமென்ற பயத்திற்கு இடமில்லை.

கண் கோளாறுகள்.

நமது தேங்காய் மார்க்கு தாமரைத் தேனானது கண்களில் ஏற்படும் எல்லாக்கோளாறுகளையும் சஸ்திர சிகிச்சையின்றி குணப்படுத்தி விடுகிறது. இயற்கை ஔஷதம். டிராம் 1-க்கு ரூ. 2-8-0. 2 டிராம் ரூ. 4. தபாற்செலவு வேறு. பெங்கால் கண்டியிலிருக்கும் நியூ பார்முலா கம்பெனிக்காவது, ஏஜெண்டுகளான தாதா கம்பெனி, 260 சைனா பஜார் ரோட், சென்னை; கெம்ப் அண்டு கம்பெனி, கெமிஸ்டுகள், பம்பாய்; ஜே. தீரத் அண்டு கம்பெனி, கெமிஸ்டுகள், கராச்சி இவர்களுக்காவது விபரங்களுக்கு எழுதுங்கள்.

தபால் சார்ஜ் பிரத்யேகம்.

Ask free particulars from :—

New Formula Co., Kandi, Bengal.

Agents :—Sri Krishnan Bros., P.O. Box 166 Madras, Dadha & Co.. 260, China Bazaar Road, Madras.

மாத்வ மித்திரன்

தமிழ் நாடெங்கும் சந்தாதாரர்களை ஏராளமாய்க் கொண்டு மாத்வர்களால் நன்கு மதிக்கப்பட்டுவரும் பத்திரிகை இது ஒன்றே கும்பகோணத்திலிருந்து பௌர்ணமி தோறும் வெளியாகிறது. கடினமான ஸமஸ்கிருதத்தில் தோன்றியிருக்கும் ஸ்ரீ மத்வமத கிரந்தங்களை ஆண் பெண் இருபாலர்களும் வாசித்துணர தமிழில் வேறு சாதனமில்லை என்பது திண்ணம். இதன் வருடசந்தா ரூ. 3. 1-வது வால்யூம் சென்ற ஸு பிரதிகள் பைண்ட் செய்யப்பட்டது ரூ. 4 தபாற் கூலி பிரத்யேகம். முதல் வருடத்திலேயே வெகு விரைவாய், பிரசுர மடைந்து தமிழ் நாடெங்கும் உலாவும் இப்பத்திரிகைக்கு விளம்பர விகிதம் வெகு சொற்பம். வியாபாரிகள் முந்திக்கொள்ள இதுவே தருணம்.

மானேஜர், மாத்வ மித்திரன்.

ஸ்ரீ வியாஸ விலாஸம், கும்பகோணம்.

சுவாஸகாசநிவாரணி

ROWJEE'S

ராவுஜீயின் பரம **ASTHMA SPECIFIC** ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸகாசநோயினால், பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒருதடவை ஔஷதத்தை உபயோகித்ததும் பிணியாளியின் சொல்லொணாத் துன்பமும், தூக்கமின்மையும் இதர உபாதைகளும் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் மறைந்துவிடுகின்றன. இந்த ஔஷதத்தின் பக்குவ முறையைப் புட்டியின் மீதே நாம் குறிப்பிட்டிருப்பதால் எல்லா வைத்தியர்களும் இதைச் சிபார்சு செய்கிறார்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

கங்கா.

கைக்குட்டைக்கு வேண்டிய வாசனைத் திரவியங்களில் இது முதல் தரமானது.

இது ஒரு ஆச்சர்யமான பர்மீய வாசனைத் திராவகம், ரம்மியமும், நீடித்த வாசனையுமுள்ளது. நாகரீகமுள்ள ஸ்திரீகள், அதிகமாய் விரும்பும் வாசனைத் திராவகமிது. இது ஸ்திரீகளுக்கு ஏற்ற சன்மானம்.

புட்டி **1**க்கு ரூ. **2-8-0**.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

விபத்துகள்.

அகஸ்மாத்தாகக் காயமடைந்து விடுகிறவர்களுடைய கதியானது, அவரை முதலில் கவனிப்பவர்களுடைய யோக்யதையைப் பொறுத்திருக்கிறது. பிரதம சிகிச்சை செய்யத் தெரிந்தவர்கள் அருகாமையிலிருந்தால் காப்பாற்றி விடக்கூடிய ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் வருஷந்தோறும் அநியாயமாய்ப்போய் விடுகின்றன. **பிரதம சிகிச்சை என்றால் என்ன?** அகஸ்மாத்தாக ஏற்பட்டுவிடும் காயங்களுக்கும், திடீரென்று காணும் வியாதிகளுக்கும், சிகிச்சை செய்வதுதான் பிரதம சிகிச்சை டாக்டர் வரும்வரையில் காத்திராமல், உடனே சிகிச்சைசெய்வதற்கு அவர்கள் பயிற்சி பெற்றிருக்கவேண்டும் "அரைப் படிப்பு ஆபத்து" என்று ஒரு வசனம் சொல்வதுண்டு. ஆனால், எல்லா விதிகளுக்கும் விலக்கு உண்டு. பிரதம சிகிச்சை விஷயத்தில் அந்த விலக்கை உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டும். அற்ப ஞானத்தைக் கொண்டும் பெருத்த அபாயங்களிலிருந்து உயிர்களைக் காப்பாற்றலாம். காயம்பட்டு ரத்தம் வடிந்தாலும், தீப்பிடித்து விட்டாலும், நரம்புகள் முறிந்துவிட்டாலும், ஜலத்தில் வீழ்ந்துவிட்டதால் சாகும் தருவாயிருந்தாலும் அந்த சமயத்தில் சிகிச்சை செய்யத் தெரியாமலிருப்பதுதான் அபாயகரமானதாகும். டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திருந்ததில் ஆயிரக் கணக்கான உயிர்கள் அநியாயமாகப் போயிருக்கின்றன. பிரதம சிகிச்சை முறை தெரிந்திருந்தால் பல உயிர்கள் காப்பாற்றப்பட்டிருக்கின்றன. கஷ்டப்படும் சகோதரர்களுக்கு உதவி செய்ய வேண்டுமென்கிற ஜீவகாருண்ய புத்தி அநேகமாக எல்லோருக்கும் இருக்கிறது. ஆனால், என்ன செய்வதென்று தெரிகிறதில்லை. இந்த சந்தர்ப்பங்களில் என்ன செய்வதென்று தெரிய வேண்டுமானால் **டாக்டர் யூ. ராம ராவ் எழுதியுள்ள "பிரதம சிகிச்சை'** என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், [illegible]யாளம் இந்த பாஷைகளில் புத்தகங்கள் கிடைக்கும்.

பத்திரிகைகளின் அபிப்பிராயம்.

இந்தியன் ஸோஷல் ரிபார்மர் :—"அகஸ்மாத்தாய் நேர்ந்த விபத்தால் அவஸ்தைப் பட்டுக்கொண்டிருக்கும் ஒருவரை நேரில் பார்த்தும் உதவி செய்யமுடியாமல் போகவேண்டியிருப்பவர்களுக்கு இதுபரம உபகாரமாக இருக்கும்."

மெட்ராஸ் மெயில் :—மிகவும் உபயோகமான பிரசுரம். அழகாகத் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது

ஸிவில் அண்ட் மிலிட்டரி கெஜட் :—"நடை தெளிவாகவும், எல்லோரும் புரிந்து கொள்ளக்கூடிய விதமாகவும் இருக்கிறது."

டாக்டர் பிச்சு அய்யர், பிரதம சிகிச்சை போதகாசிரியர், கோயமுத்தூர் வனகலாசாலை :—"ஒவ்வொரு பள்ளிக்கூடத்திலும் இந்தப் புத்தகமிருக்கவேண்டும்."

லெப்டினன்ட் கர்னல் கிரர்கஸ், ஐ. எஸ். எம். டி., பம்பாய் செயின்ட் ஜார்ஜு ஆம்புலன்ஸ் படையின் காரியதரிசியும், டிவிஷனல் சூப்பரின்டெண்டெண்டும்:—"இது வெகு நல்ல புத்தகம்; பிரதம சிகிச்சை வகுப்பு மாணாக்கர்களுக்கு அதிக உபயோகமாக இருக்கும்."

பிரதம சிகிச்சை உபகரணங்கள்.

எப்பொழுதும் உங்களுடைய கையில் இருக்கவேண்டும்.

நமது செட்டில் அவசியமான எல்லா வஸ்துக்களும் இருக்கும். சட்டைப்பையில் போட்டுக்கொண்டு போய்விடலாம். அதை உபயோகிக்கும் விவரங்கள் அடங்கிய அறிக்கை கூட அனுப்பப்படும். ஒரு செட் விலை ரூ. 2.

பாடசாலைகள், ஆபீஸ்கள், தொழிற்சாலைகள் முதலியவைகளுக்கும் கிடைக்கும். விலை விவரத்தைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம். ஒரு பிரதி விலை அணா 12.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபாற்பெட்டி நம்பர் 166, சென்னை.

ஜனங்களுக்குத் தேவையான ஆகாரம்.

இயற்கையில் கிடைக்கக்கூடிய அதிக
பலமுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருள்
அடங்கிய ஆகாரம்.

பீமாக்ஸ்

முழுக் கோதுமையால் தயாரிக்கப்பட்ட 4 பவுன் ரொட்டியில் எவ்வளவு—"பி"—ஜீவஸத்துப் பொருள் உண்டோ அதைவிட அதிகமாய் ஒரு மேஜைக் கரண்டி 'பீமாக்ஸில்' உளது.

தினம் உட்கொள்ளும் உணவில் ஒரு மேஜைக் கரண்டி பீமாக்ஸ் கலந்து சாப்பிட்டால், நல்ல ஆரோக்கியத்தைத் தருவதற்கு அதுவே போதும்.

ஒரு டின் விலை ரூ. 2-4-0.

ஸ்பென்ஸர் அண்டு கம்பெனி லிமிடெட்.

மதருஸ்—அதைச் சேர்ந்த கிளைகளும்

ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆசிரியர், டாக்டர், யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணராவ், எம்.பி.பி.எஸ்.

பத்திரிகாலயம் : 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

வருடச் சந்தா உள்நாடு ரூ. 1-8-0. வெளிநாடு ரூ. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை அணா 2.

தொகுதி 7] மார்ச்சு, 1930 [பகுதி 3

துளசியும் வில்வமும்.

இவற்றை இந்துக்கள் மிகப் பரிசுத்தமாகக் கொண்டாடுவதேன்?

இந்துமதத் திரிமூர்த்திகளுக்குள், பிரம்மாவுக்கு கோயில் கிடையாது, பூஜைகிடையாது, பழம், புஷ்பம், தூப தீபம் முதலிய காணிக்கைகள் ஒன்றும் கிடையா. ஆனால் ஜகத்ரக்ஷகராகிய ஸ்ரீ மகாவிஷ்ணுவிற்கும் சம்ஹார கர்த்தாவாகிய பரமசிவனுக்கும் கோயில்களும் பூஜிப்போரும் உண்டு. இப்பிரான்களை முறையே துளசி, வில்வம் ஆகிய திவ்விய பரிமள புஷ்பங்களைக் கொண்டு தொண்டர்கள் அர்ச்சிக்கிறார்கள். துளசி, வில்வம் இவைகளைவிட அழகும் மணமுமுள்ள புஷ்பங்கள் பூலோகத்தில் கணக்கில்லாதிருக்க, இவ்விரண்டு சாமான்யமான பூண்டுகளைக்கொண்டு ஜனங்கள் இம்மூர்த்திகளை அலங்கரித்து ஆராதிப்பதேன்? என்று ஒரு நியாயமான கேள்வி பிறக்கக் கூடும். இதற்கு உத்தரமும் மிகச் சாமான்யமானதே. அது யாதெனில் இவ்விரண்டு செடிகளிலும் பிராணாதாரமானதும் பிராணனைக் கொடுக்கவல்லதுமான விசேஷ குணங்கள் இருக்கின்றன. துளசி, வில்வம் இவற்றின் தளங்களை ஜலத்தில் சேர்த்து, பூஜையானதும், பரிசுத்தமனதுடன் தினம் ஒருவன் உட்கொள்ளும் பக்ஷத்தில் தீர்க்காரோக்கியமும், நீண்டாயுளும், பௌரஷமும் உண்டாகும். இவைகளின் உத்கிருஷ்டமான குணமும் வியாதியைத்தடுக்கக்கூடிய சக்தியும் பின் சொல்லப்போகிற சுருக்கமான விஷயங்களினால் நமது வாசகர்களுக்கு நன்கு புலப்படும்.

துளசி.

பெயர்கள் :—சமஸ்கிருதம்—விஷ்ணுப் பிராயா ; துளசி, திவ்யா; பாரதி; கிருஷ்

ணமுல். இங்கிலீஷ் ஹோலி பேஸில். தென் ஆப்பிரிக்காவின் கொசுப்பூண்டு-ப்ரேன்சு-பாஸிலிக் செயிண்டு-ஹின்டி-கால துளசி-பெங்காலி-கிருஷ்ண துளசி, பம்பாய் ராஜ்ஜியம், தெலுங்கு, தமிழ், கோங்கணி, மராட்டி-துளசி. கன்னடம் கபி துளசி-மலையாளம்-சிவ துளசி, சிங்களம் மதுரு-தல்லா.

உற்பத்தி ஸ்தானம் :—இச்சிறு பூண்டானது இந்தியா முழுதிலும் காணப்படும். பூஜைக்காக ஒவ்வொரு ஹிந்து கிரகத்திலும் இது பயிராக்கப் படுகிறது.

உபயோகப்படுத்தப்படும் பாகங்கள்: — இலைகளும், விதைகளும்.

இதில் அடங்கியிருக்கும் வஸ்துக்கள்:— இன்னவை என்று இன்னும் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை.

இதன் குணங்கள் :—சளிஜஜவ்வுகளை மிருதுப்படுத்தி, காப்பாற்றவல்லது ; உள்ளிருக்கும் விஷநீரை வெளித்தள்ளக் கூடியது. குளிர்ஜுரம், நியூரால்ஜியா முதலிய வியாதிகளின் விஷ குணத்தை மாற்றக்கூடியது.

இதன் உபயோகங்கள் :—துளசியானது இந்துக்கள் உபயோகப்படுத்தும் மகா பரிசுத்தமான செடி. விஷ்ணு ஆராதனைக்கு எடுத்த வஸ்து. இது கொசுக்களை ஓட்டி அடிக்கும். அநேகவித வியாதிகளுக்கு மருந்தாக உபயோகப்படக்கூடியது. துளசி இலைகளைக் கொண்டு கஷாயம் காய்ச்சி அதை மலேரியா ஜுரத்திற்கு கொடுக்கிறதுண்டு. குழந்தைகளின் வயிற்றுக் கோளாறுகள், கல்லீரல் சம்பந்தமான கோளாறுகள் இவற்றிற்கு உபயோகப் படுத்துவதுண்டு. இந்த இலையின் ரஸத்தைப் பிழிந்து உலோக சம்பந்தமான மருந்துகளை அதில் ஊற்றி உருண்டையாக்கி, அதை நக்குவது வழக்கம். இதன் இலைகளை அரைத்து எலுமிச்சம்பழ ரஸத்துடன் கலந்து உருண்டையாக்கி அரைக் கடுவானுக்கு போடலாம். உலர்ந்தசெடியை பத்தில் ஒன்று விகிதமாக கஷாயமாகக் காய்ச்சி உட்கொண்டால், அது ஜலதோஷம், தொண்டை ரணம், நுரை யீரல் சம்பந்தமான வியாதிகள், வயிற்றுப்போக்கு முதலிய வற்றைத் தீர்க்கும். இலைகளை கஷாயம் போட்டு ஏலக்காய்த் தூள் செய்து அதில் சேர்த்து ஸாலாம் மிஸின் தூள் ஒரு தோலா எடைக்கு அதில் கலந்து சாப்பிட்டால் அது தேகத்திற்கு போஷிப்பை கொடுத்து தாது விர்த்தியை உண்டுபண்ணும். அந்த இலையின் ரஸத்தைப் பிழிந்து காதில் ஊற்றினால் காது நோவைப் போக்கும். துளசி ரஸத்தை ஒரு தோலா தினம் காலையில் உட்கொண்டால் அது நீடித்த ஜுரம், இரத்த ஒழுக்கு, சீதபேதி, குன்மம் இவைகளுக்கு நல்லது. சுக்கு சேர்த்து இதன் ரஸத்தை சாப்பிட்டால் குழந்தைகளின் வயிற்று நோவு தீரும், ஒரு தோலா ரஸத்துடன் கால் தோலா மிளகு சேர்த்து சாப்பிட்டால் அது ஜலுப்பு ஜுரம், முறை ஜுரம் இவைகளுக்கு எடுத்தது. பச்சைரஸம் வாந்தியைத் தடுத்து குடலிலுள்ள பூச்சிகளை அழிக்கும். தேன், சுக்கு, வெங்காய ரஸம் இவைகளுடன் சேர்த்து அதை சாப்பிட்டால், இருமல் நுரையீரல் சம்பந்தமான வியாதி இவற்றை நிவாரணம் செய்யும். திமிர்பூச்சிக்கு துளசி எடுத்தது. அதில் 'தைமால்' என்னும் வஸ்து இருப்பதால் இதை நிவர்த்திக்கும் குணம் அதற்குண்டு. பச்சை துளசி ரஸமும், பூவின் நுனிகளும், மெல்லிய வேரும் பாம்புக் கடிக்கு மருந்தாகும். துளசி விதைகளை முலைப்பாலில் தேய்த்துக்கொடுத்தால் அது முக்கியமாய் குழந்தைகளுக்கு வாந்தி, வயிற்றில்நோய் இவைகளைத் தீர்க்கும். ஒரு வருஷத்து சிசுவிற்கு, அந்த விதை 2-3 கிரெயின் அளவு வேண்டும். அம்மாதிரி மூன்று அல்லது நான்கு வேளை கொடுக்க வேண்டும்.

இஞ்ஞனம் துளசியானது கிரேஷ்டமான மருந்தாகும். பிராணதாரமானதும், பிராணனைக் கொடுக்கவல்லதுமான துளசியை இந்துக்கள் ரக்ஷிக்கும் தெய்வமாகிய விஷ்ணுவிற்கு ஸமர்ப்பித்து அவருக்கு அதைக்கொண்டு அர்ச்சிப்பதில் யாதொரு ஆச்சரியமும் இல்லை.

வில்வம்.

துளசிக்கு சமமான உபயோகமும் சிறப்பும் கூடியுள்ள வில்வத்தைப் பற்றி இங்கு விவரித்துச் சொல்லுவோம்.

பெயர்கள் :—ஸமஸ்கிருதம்-பில்வா, ஸ்ரீமால். இங்கிலீஷ்-பேயில் பழம்; பெங்கால் க்வின்ஸ். ஹிண்டி பேல்-குஜராத்தி-பில்வபால் பார்ஷியன்-ஷுல், மராத்தி-பேலா தேலுங்கு-பில்வமு. தமிழ்-வில்வம் கன்னடம்-மேலபத்ரி-மலையாளம்-கூவளம் வில்வம் பெங்காலி-பேலா-விண்ட்-கடோரி.

உற்பத்தி ஸ்தானம் :—இமயமலைக்கு கீழுள்ள காடுகளிலிருந்து மத்திய இந்தியா தென்னிந்தியா வரைக்கும், உள்ள இந்து தேச முழுதிலும் பயிராகும்.

உபயோகப்படுத்தப்படும் பாகங்கள் :—வில்வப்பழம் (பழுத்ததும், பழுக்காததும் இரண்டு சேர்ந்தது). அடி வேரின் பட்டை, இலைகள், பழுத்த பழங்கள், புஷ்பங்கள் இவற்றின் ஓடு.

இதில் அடங்கியுள்ள வஸ்துக்கள் :—வில்வச்சதையில் மியூஸி லேஜ், பெக்டின், சர்க்கரை, டானின், ஆவியாகப்போகும் எண்ணெய், கசப்பு வஸ்து, 100-க்கு இரண்டு வீதம் சாம்பல் ஆகிய இவைகள் இருக்கின்றன. மரத்தின் சாம்பலில், பொடாஸியம், ஸோடியம் இவற்றின் கலப்பு வஸ்துக்கள், சுண்ணும்பு, இரும்பு இவற்றின் பாஸ்பேட்டுகள், கால்ஸியம் கார்பொனேட், ஸிலிகா, மணல் முதலியன இருக்கின்றன. பச்சை இலைகளிலிருந்து நல்ல வாசனையோடு கூடிய மஞ்சளும் பச்சையும் கலந்த ஒருவித எண்ணெய் உற்பத்தியாகிறது.

இதன் குணங்கள் :—பழம், ஒரு மாற்று மருந்தாகும்; போஷணையுள்ளது; மலச்சிக்கலை நீக்கவல்லது. காயானது இரத்த ஒழுக்கை நிறுத்தக்கூடியது. ஜீரண சக்தியை உண்டுபண்ணக் கூடியது. இரைப்பைக்கு பலத்தை தரக்கூடியது. சதையானது உத்தீபன வஸ்து; ஜுரத்தை போக்கக் கூடியது; ஸ்கர்வி என்னும் வியாதிக்கு எடுத்தது.

உபயோகங்கள் :— வில்வப்பழமானது வழக்கமாய் மலச்சிக்கல், குன்மம் முதலிய இருந்தால் அதற்கு மிகவும் உபயோகமானது. கால் அல்லது அரைவாசி பழுத்த பழத்தை அறுத்து வெய்யலில் உலர்த்திவைத்தால், அது வயிற்றுப் போக்கு, சீதபேதி, சளிஜவ்வு, பலமற்றுப் போதல் இவற்றிக்கு உபயோகப்படுவதுடன் முக்கியமாய் குழந்தைகளுக்கு நாட்பட்ட வயிற்றுப் போக்கு சீதபேதி இவற்றிற்கும் அனுகூலமாகவிருக்கும். பழுத்த பழத்தை ஷர்பத்தாகச் செய்து தினம் காலையில் உட்கொண்டால், அது மதுரமாயும், வாசனையாயும், குளிர்ச்சியாயும் இருக்கும். இது மலச்சிக்கலைப் போக்க இனிப்பான மருந்தாகும், குன்மத்திற்கு ஏற்ற ஔஷதம். நீடித்த வயிற்றுப்போக்கு சீதபேதி இவற்றிலிருந்து தேறிவருவோர்க்கு வில்வப்பழத்தைப் பக்குவம் செய்து காலைப் போஜனத்துடன் சாப்பிட்டு வந்தால் மிகவும் உபயோகமாகவிருக்கும் காலரா தொத்து வியாதி அணுக வொட்டாமல் தடுப்பதற்கு இது ஏற்ற மருந்து. வில்வபழத்தின் சதையை பாலுடன் கலந்து வால்மிளகு சேர்த்துக் கொடுத்தால் ஜனனேந்திர்யங்களுக்கு நல்லது. முண்ட ரோகத்தை நிவர்த்திக்கக் கூடியது. சிறுங்காயை சோம்பு, சுக்கு இவைகளுடன் கலந்து கஷாயமாகக் காய்ச்சி மூல வியாதிஸ்தர்களுக்குக் கொடுக்கலாம். பட்டையின் ரஸத்தை இரண்டு தோலா எடுத்து பாலில், சீரகத்துடன் சேர்த்துக் கொடுத்தால் இந்திரியக் குறைவை நீக்கி அதை விருத்தி செய்யும் :—(இந்தியன் மெடீரியா மெடிகாவிலிருந்து எடுத்தெழுதப்பட்டது.)

துளசி, தொண்டை நுரையீரல், அதன் மூலமாய் ஹிருதயம் ஆகிய இவற்றின் கோளாறுகளை நிவர்த்திக்கக் கூடியதென்றும், வில்வம், இரைப்பை, கல்லீரல், குடல், மலாசயம், ஜனனேந்திரயங்கள் ஆகிய இவற்றின் கோளாறுகளை நீக்க வல்லதென்றும் நமக்கு இதனால் புலப்படுகிறது. ஹிந்து சாஸ்திரப்படி மகா விஷ்ணு மார்பில் வசிக்கிறார் என்றும் ஆனதுபற்றி நுரையீரல்; ஹிருதயம் முத

லிய அவயவங்களுக்கு அவர் அதிகாரி என்றும், பரமசிவன் அடிவயற்றின் அவயவங்களில் வசிக்கிறார் என்றும் ஏற்படுகிறது. இவ்விரண்டு மருந்து தினுசுகளாகிய துளசியும் வில்வமும், முறையே, அவற்றிற்குறிய அவயவங்களின் கோளாறுகளை நீக்கி நல்ல ஆரோக்கியத்தை ஜனங்களுக்கு அளிப்பதுபற்றி, இது இத் தேவதைகளுக்கு ப்ரீதியானவை என்று சொல்லப்படுகிறது.

அதிக இரத்த அமுக்கு என்றால் என்ன? இதைத் தவிர்க்கும் விதம் எப்படி?

ஜே. எம். ஹில்ஸ்டாலி, எம். ஏ., எம். டி., பி. சிர் கான்டேப், எம். ஆர். ஸி. பி. லன்டன்.

தற்போது எங்கே பார்த்தாலும் இந்த அமுக்கைப்பற்றி அடிக்கடிக் கேள்விப் படுகிறோம். இதற்குப் போட்டியான வாயுவு, மேகரணம், இவற்றிற்கு சமானமாக இதைச் சொல்லப்படுகிறது.

நாடிக்குழாயின் அமுக்குதலானது நான்கு வகைகளாய் பிரிக்கப்படும். I. சாதாரணமானது, இதில் வேறு விசேஷமான குறிகள் ஒன்றும் ஏற்படாது. இது சகஜமாய் இருக்கக்கூடியது. இது வியாதிக்கு அறிகுறியாக இராததுபற்றி இதற்கு சிகிச்சை வேண்டியதில்லை. இது பரம்பரையை ஒட்டிவரும். அதிக இரத்த அமுக்கும், கம்மி இரத்த அமுக்கும் சில குடித்தனங்களில் காணப்படும். II. அதிக நாடிக்குழாய் அமுக்கு. இது நாடிக் குழாய்ச்சதை அதிகமாகச் சுருங்குவதினால் உண்டாவது. இது பெருத்த வகுப்பைச் சேர்ந்தது. இது வரவர அதிக முக்கிய அம்சமாகக் கருதப்படுகிறது. இது உபவுணர்ச்சி நரம்புத் தொகுதியின் வியாதி சம்பந்தத்தைப் பொருந்தியது. பொதுவாய்ச் சொல்லுமிடத்து, இந்த நாடிகுழாய் அமுக்குக்கு முக்கிய காரணம் மனக்கவலையே. நாடிக்குழாய் அதிகமாகச் சுருங்குவதினாலே இது சாதாரணமாய் உண்டாகக்கூடியது. பயம், திகில், மனக்கவலை, கஷ்டம், கோபம் முதலிய மனக்கிளர்ச்சியை உண்டாக்கக்கூடிய விஷயங்கள் எவையாயிருந்த போதிலும், அவை ஸ்திரமாய் இருக்கும் பக்ஷத்தில், நாடிக்குழாய்களின் சுவர்களை அடிக்கடி சுருங்கச் செய்வதினால் அதிலுள்ள இரத்தத்தை அதிக உயரமாகத் தூக்கி அடிக்கிறது. III. அதிக நாடிகுழாய் அமுக்குடன் நாடிக்குழாய்கள் தடித்து, ஹிருதயம் பெருத்துப்போதல். IV. அதிக நாடிக்குழாய் அமுக்குடன் பக்கத்தின் கோளாறுகள் சம்பந்தப்படுதல்.

அதிக இரத்த அமுக்கைத் தவிர்க்கும் விதம்.—இந்த நிலைமையின் முக்கிய காரணங்களான மனோவேஷ்டை, அளவுக்கு மிஞ்சுதல் அல்லது நோய்ப்பட்ட டான்ஸில்கள், பல்லீறு, பற்கள் இவற்றில் விஷசம்பந்தப்படுதல், குடற் கோளாறு, மலச்சிக்கல் முதலியவற்றால் தேகத்தில் விஷசம்பந்தமுண்டாதல் ஆகிக இவைகளே. மேற் சொல்லியவைகளை கூடிய மட்டும் வரவொட்டாமல் தடுத்துக் கொள்வதே இதற்குப் பரிஹாரம்.

அதிக இரத்த அமுக்கால் வருந்துவோரின் தினமான நடவடிக்கையை இரண்டு பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம். I. வேலை செய்யும் நேரம். II. ஓய்வு நேரம்.

வேலை செய்யும் நேரம்.

இந்த சமயத்தில் மனதை நிம்மதியாய் வைத்திருக்கவேண்டும். இதனால் மனதிற்கு ஒருவித தொழிலும் கொடுக்காமல் யோசனை முதலியன ஒன்றும் இராமல் செத்த பிணம் போல் வைத்துக்கொண்டி

ருக்கவேண்டுமென்கிற அர்த்தம் அன்று. மனதை ஒரே நிலையில் நிறுத்தி இப்படியும் அப்படியும் அலைபாயவொட்டாமல், அதிகப்படி போகவொட்டாமல் அடக்கி ஆளுவதே யாம்.

இந்த அதிக்கிரமங்கள் மனதை ஒத்ததாகவாவது தேகத்தை ஒத்ததாகவாவது இருக்கலாம். அநேகரிடம், மனதின் அதிக்கிரமங்களினுல், தேகத்தின் அதிக்கிரமங்களை விட அதிக தொந்தரை உண்டாகும்.

இக்கொள்கைகளின்படி நடக்கையில், சுற்றுப்பக்கத்தைக் குறித்து முக்கியமாய் கவனிக்கவேண்டும். இதனுல் கல்லும் சுண்ணும்பும் கலந்த கட்டடங்கள் என்று தாத்பரியம் அன்று. அக்கம் பக்கம் சுகாதார முள்ளனவாயும் பார்வைக்கு ரம்மியமாயும் இருக்கவேண்டியது அவசியமாக இருந்த போதிலும், தினமானம் நடந்து கொள்ளவேண்டிய நடவடிக்கைகளை பின் வரும் மூன்று அம்சங்களாக நான் குறிப்பிக்கிறேன் அவையாவன: தெய்வ விஷயம், மனேவிஷயம், தேகவிஷயம்.

உற்சாகமான நிலையை உண்டுபண்ணிக் கோள்.—மனேவிஷயமாக உன்னுடைய அக்கம் பக்கம், நேசமானதாகவாவது இருக்கலாம் அல்லது விரோதமானதாகவாவது இருக்கலாம். நம்பிக்கை உள்ளதாகவாவது இருக்கலாம் அல்லது பொருமை, சந்தேகம் இவையுடைத்தானதாகவாவது இருக்கலாம். நிம்மதியுள்ளதாகவாவது இருக்கலாம் அல்லது நிலையற்றதாகவாவது, கோபமுள்ளதாகவாவது இருக்கலாம்.

அவனவனுடைய மனேநிலைமைக்கு அவனவனே காரணம். அக்கம் பக்கங்களிலுள்ள சந்தர்ப்பங்களிலிருந்தும் விடுபடுவது அசாத்தியமாக விருந்த போதிலும் அவற்றின் மனேநிலையை மாற்றி, அவை தனக்கு அதிக கஷ்டத்தைக் கொடுக்காமலும் மனேநிம்மதியை கொடுக்கும்படியும் செய்து கொள்ளலாம்.

ஆனதுபற்றி நான் சொல்லவேண்டிய புத்திமதி யாதெனில், எப்போதும் உற்சாகத்துடனே கூடி இருத்தல்வேண்டும். ஆனந்தம், உட்புறமிருந்து உண்டாகக் கூடியதென்பதை மனதில் வைத்துக் கொண்டு, கூடியவரையில் கெடுதல் நேரிடவொட்டாமல் தடுத்துக் கொள்.

உன் தொழில் நிலையாயிருக்க வேண்டும்.—நீ செய்யும் தொழிலானது எப்போதும் ஒரு நிலையான தொழிலாக இருக்க வேண்டும். பணம் அதிகமாக வருவதாக இருந்தாலும் கூட, அதிக கவலையும், அபாயங்களும் நேரிடக்கூடியதாக விருந்தால் அத்தொழில்களை நீக்க வேண்டும்.

நிம்மதியாயும், சூரியவெளிச்சத்திலும், மனதிற்கு சந்தோஷமாயும் விடுமுறை நாட்களைக் கழிக்கவேண்டும்:—போதுமான விடுமுறை நாட்கள் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். திரும்பி வேலைக்குப் போகும்போது நூதன ஆவலோடு போக வேண்டும். இவ்விடுமுறை நாட்களை நிம்மதியான இடத்தில், சூரிய வெளிச்சம் உள்ளதும், மனதிற்கு ரம்மியமான ஸ்தலத்தில் கழிக்கவேண்டும். கூசல், அலைச்சல், மனக்கிளர்ச்சி, அதிக நேரம் விழித்திருத்தல், நமது நவின நாகரீகத்தில் ஏற்பட்டதான நரம்புக்கு அதிக தொழில் ஆகிய இவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

தின சுகாதாரம்.—கொல்லைக்குத் தினம் கிரமமாய் போகப்பழகி, தினம் மலச்சிக்கல் இல்லாமல் அதைத்தள்ள வேண்டும்.

அதிகப்படி உண்ணுதல்.—அதிகமாகக் குடிப்பதினுலன்றி அதிகமாக உண்பதினுலேயே அநேகர் மாளுகிறுர்கள். சாப்பாட்டை மிதமாய் உண்டு அதன் பயனை அனுபவிக்கவேண்டும்.

மதுபானங்களை.—விலக்கவேண்டும்.

சாராயமும், புகையிலையும்.—இனிப்பான விஷங்கள். இவற்றை அதிகமாக உபயோகப்படுத்தினுல், நாடிக்குழாய்களுக்கு கெடுதலையுண்டுபண்ணும். சிகரெட்டு பிடித்தல் கெட்டபழக்கம். அதைத் தவிர்க்கவேண்டும்.

ஆகாரம்.

ஆகாரம் பல தினுசாகவிருக்கவேண்டும். சரிசமானமுள்ளதாகவும் இருக்க வேண்டும் ஜீவசத்துப் பொருள்கள் அவற்றில் உள்ளனவா என்று கவனிக்க வேண்டும். இவை பழம். காய்கறிகள். பால், பாலேடு, வெண்ணெய் முதலியவற்றில் காணப்படும்.

அதிக கொழுப்பு பதார்த்தங்கள் யுக்தமன்று. முக்கியமாய் எண்ணெய் முதலிய கொழுப்பு வஸ்துக்களில் வறுத்த பதார்த்தங்களைத் தள்ளவேண்டும். அப்படம் ஆலிவ் எண்ணையை ஆகாரத்துடன் பிசிந்து சாப்பிடலாம்.

மாமிசம் திட்டமாய் உட்கொள்ள வேண்டும். தினம் ஒரு தரத்திற்கு மேல் மாமிசம் சாப்பிடக் கூடாது. அதம பக்ஷம் இரண்டு தரம் சாப்பிடலாம்.

கசாப்பு மாமிசம், கார வஸ்துக்கள், ஸூப்புகள் முதலியன கெடுதலானவை. ஜலாசயத்திற்கு இவற்றிலுள்ள நைட்ரோஜினிஸ் வஸ்துக்களை தள்ளுவது கஷ்டமாயிருந்தால், இவைகூடாது. பொதுவாக, வறுத்த கசாப்பு மாமிசத்தைக்காட்டிலும் கொதிக்க வைத்த மாமிசம், கோழிக்குஞ்சுகள் முதலியன எடுத்தவை. முட்டைகள் உதவும். ஆனால், மீன், பன்றி இறைச்சி, முட்டைகள் ஆகிய இக்கனத்த உணவைக்காட்டிலும், ரொட்டி வெண்ணெய், டோஸ்டு, பழவர்க்கங்களாகிய, ஆப்பில் பழம், ஆரன்ஜு, திராக்ஷி, வாழை முதலியவற்றுடன் கூடிய லேசான காலைப்போஜனம் நல்லது. அதிகமாக மாமிசம் சாப்பிட்டால் குடலில் போய் அது அழுகிப்போகும். அதனால் விஷங்கள் தேகத்தில் சம்பந்தப்பட்டு, இரத்த அமுக்குதலற்கு ஆஸ்பதமாகும்.

உப்பு அதிகமாக சேர்த்துக் கொண்டால் கெடுதல்.

அஜீரணம் முதலியன, கரிபதார்த்தங்கள் அதிகமாக உட்கொள்ளுவதினால் உண்டாகக் கூடியது. இதனால் இரத்த அமுக்குதல் அதிகப்பட்டு தேகம் ஸ்தூலித்துப்போகும்.

நாம் கவனிக்கவேண்டிய ஆகார விஷயங்கள் :—அளவைக் குறை; சாப்பாட்டு வேளையைக் கம்மிப்படுத்து. கரிபதார்த்தங்கள், கொழுப்பு வஸ்துக்கள் இவைகளைக் குறை, பழங்களினாலும், பழரஸங்களினாலும் பச்சைமரக்கறியாலும் பால், பாலேடு, வெண்ணெய் இவற்றாலும், போதுமான ஜீவஸத்துப் பொருள்களை உட்கொண்டு, அவிடோவில் வியாதி வராமல் தடுத்துக் கொள்.

ஜலம் :—சாப்பாட்டுக்கு ஒரு மணி காலம் முன்னும், படுக்கப்போகும் போதும் ஜலம் பருகுவது நலம். மற்றபானங்களோடு கூட, ஒரு ஸ்டோன் எடைக்கு 24 மணி நேரத்திற்குள், ஒரு பயிண்டு ஜலம் குடிக்க வேண்டும்.

காபீ, தேயிலை சாராயம் முதலிய மற்றப் பானங்களை உட்கொள்ள வேண்டுமானால், மிதமாயும் லேசானதாயும் சாப்பிட வேண்டும். காபீன் இல்லாத காபீ அல்லது கோகோ இவற்றிற்கு பதிலாக உட்கொள்ளலாம். ஆனால் அநேகர் லேசானதும், அப்போது தயாரித்த சைனுடீயை உட்கொள்ளுகிறார்கள்.

வியாயாமம்

களைத்துப்போகாமல் இருக்கும் வரையில், சால் நடை, குதிரை சவாரிமற்ற விளையாட்டுகள் இவைகள் மூலமாய் வியாயாமம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். திடீரென்று கொடிய முயற்சி செய்யும் படியானதும் அல்லது வெகு நேரம் தாக்கிப் பிடிக்கும்படியானதுமான விளையாட்டுகளில் மத்திய வயதுள்ளவர்கள் சிறுவர்களுடன் போட்டி போட்டுக்கொண்டு வியாயாமம் செய்ய முயலக் கூடாது.

அதிக வேகமாய் போகாதிருந்தால், மோட்டார் வண்டியில் போவது அநேகருக்கு ஒத்திருக்கிறது. ஆனால் எல்லாருக்கும் அது சரிப்படாது. வயதின் மாறுதல்கள் நன்றாய் ஏற்பட்டிருந்தால் அவர்களுக்கு டெனிஸ் விளையாட்டை விட கொல்பு விளையாட்டு ஏற்றது.

சில சந்தர்ப்பங்களில் அதிகமாக வேலை செய்யாமலிருக்கவேண்டியது அவசியமாகவிருந்த போதிலும் அடியோடே வேலை செய்யாமல், தொழிலையும் விட்டு விட்டு சும்மா இருக்கும்படி ஒருபோதும் சிபார்சு செய்யக்கூடாது.

ஓய்வு நேரம்.

போதுமான ஓய்வும் தூக்கமும் அவசியம் தேவை. எவ்வளவு என்பது அந்தந்த ஆஸாமியைப் பொருந்தியது. பொதுவாக, குறைந்தது 8 மணி நேரம் படுத்துறங்க வேண்டும். அநேகருக்கு அதிக நேரம்கூட வேண்டியிருக்கும், கிழவர்களைக் காட்டிலும் சிறுவர்களுக்கு அதிக தூக்கம் வேண்டும். கூடியவரையில், படுத்துறங்குகையில், கவலையை விட்டுப் படுத்துறங்கவேண்டும்.

தூங்குவதற்குமுன் மனக்கிளர்ச்சியை உண்டுபண்ணக்கூடிய புஸ்தகங்களைப் படிக்கக்கூடாது. நேரம்பொறுத்து சாப்பிடக்கூடாது. அதனால் கனுக்கள் உண்டாகி நாடிச்குழாய் அமுக்குதல் அதிகமாகும்.

சுருங்கச் சொல்லுமளவில், அதிக நாடிக்குழாய் அமுக்குதலைத் தவிர்க்கவேண்டுமானால், எல்லாவற்றிலும் மிதமாயிருக்கவேண்டும். இந்த புத்திமதி எந்த மனிதனுக்காகிலும், எந்த வியாதிஸ்தருக்காகிலும் பொருந்தும். சாதாரண புத்தியுள்ளவர்களுக்கும் இது தெரிந்த விஷயம்.

அதிக நாடிக் குழாய் அமுக்குதலின் சிகிச்சையைக் குறித்து இங்கு நான் ஒன்றும் சொல்லவில்லை. இதற்கு வேண்டிய யோசனை, டாக்டரிடமிருந்து கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது. அற்ப ஞானம் ஆபத்கரம்'. இதற்குச் சிகிச்சை எவ்வளவு சுருக்கமாகச் சொன்ன போதிலும் இதில் சொல்வது யுக்தமல்ல.
—முதல் உதவி.

நானாவித ஆகாரங்கள்

எட்வர்டு தாம்ஸன் எம். டீ.

மாமிசத்தின் ஜீரணம்.

மாமிசம் ஜீரணமாகி இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்படுவதில் அநேக விஷயங்களைக் கவனிக்க வேண்டியிருக்கிறது. மாமிசம் மிக அசுத்தமானதாயிருந்தால், மேற்சொல்லிய இரண்டு அம்சங்களும் கடினமாகின்றன. தவிர, மாமிசத்தின் குணத்தையும் குறைத்து விடுகிறது. மாமிசம் சாப்பிடும்போது, வாயில் மாறுதல்கள் ஒன்றும் ஏற்படுகிறதில்லை. பற்கள் அதை நசுக்குகின்றனவே ஒழிய, ரஸாயன மாறுதல்கள் ஒன்றும் ஏற்படுகிறதில்லை. மாமிசத்தின் ஜீரணம் இரைப்பையில்தான் ஆரம்பிக்கிறது. அங்கே அது ஹைட்ரோக்ளோரிக் ஆஸிட், பெப்ஸின் முதலிய வஸ்துக்களுடன் கலப்பதால், அதன் அழுத்தமான தசை நார்கள் யாவும் உடைந்து, அதிலுள்ள ப்ரோடீன் மேல் அவைகளைத் தாக்கும்படி செய்கிறது. ஜீரணக்காலில் வந்து கலக்கும் மற்ற ரஸங்கள் இதைப் பூர்த்தி செய்து, ப்ரோடீன் இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்படும் நிலைமையில் கொண்டு விடுகின்றன. ஆனதுபற்றி, மாமிசத்தை தயாரிக்கும் விதத்தினால் அது ஜடிதியில் ஜீரணமாய் விடுகிறதென்பதற்கு ஐயமில்லை. மாமிசத்தை பச்சையாய் உண்ண முடியாது. அதை வறுத்தாலாவது அல்லது அதற்கு அதிக மசாலா சேர்த்தாலாவது அது சாதாரணமாய் ஜீரணமாகிறதில்லை.

சகஜமாய் அதை வதக்கி நீராவியில் சமைத்தால், சரியான கறியாகும் என்று சொல்லலாம். ஆனால் அதிலுள்ள ப்ரோடீன் சீக்கிரம் இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்படும் சக்தியுடையதாதலாலும், அதிலுள்ள ப்யூரின் வஸ்துக்கள், அதிகப்படின் நோ

யை உண்டுபண்ணக் கூடியதாலும், மாமிசத்தை தினம் ஒரு வேளைக்குமேல் சாப்பிடக் கூடாது. ஜலாசயத்தின் தொழில் கம்மிப்பட்டால் மாமிசத்தை விலக்க வேண்டும். ஒருவன் கௌட் என்னும் வியாதியால் வருந்தும்போது மாமிசத்தைத் தள்ளவேண்டும். மாமிசமானது தேகத்தின் வெளிப்புறத்திலும் அதன் உட்புறத்திலும் சீக்கிரம் அழியக்கூடிய வஸ்துவாதலால், கோடை காலத்தில் அதை அதிகமாய் சாப்பிடக் கூடாது. குளிர்காலமாக விருந்தால், மாமிசமும் கொழுப்பும் கொஞ்சம் அதிகமாக உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

மற்ற ஆகாரத்துடன் மாமிசத்தைச் சேர்த்து உண்ணுதல்.

எல்லாவித மாமிசங்களும் சமைத்த கீரை வகைகளுடனும், பச்சை ஸலாட்டுடனும் கலக்கலாம். வாலாயமாய் உண்ணப்படும், மாமிசம், உருளைக்கிழங்கு, மற்ற கரிபதார்த்தங்கள், அரிசி சாதம் ஆகிய இக்கலப்புணவு பிசகு. கொஞ்சமேனும் மெல்லுதல் அவசியமில்லாத ஆகாரங்களுடன் தான் மாமிசத்தை சாப்பிடவேண்டும். மேலும் இரைப்பையை விட்டு சீக்கிரம் வெளிப்படுவதாக இருக்க வேண்டும்.

மாமிசத்தை ரொட்டியுடனும் உருளைக் கிழங்குடனும் சேர்த்து உண்ணக்கூடாது. ஏனெனில் பின் சொல்லிய இரண்டும் வெகு நேரம் உமிழ் நீர் கலக்கும் பொருட்டு வாயில் வைக்கப்படவேண்டும். மாமிசத்திற்கு இது அவசியமில்லை. எல்லா கரிபதார்ததங்களும் இரைப்பையில் ஒருவித மான மாறுதல்களும் அடைகிறதில்லை. இவை, சிறுகுடலில் போகும்போது தான், ஜீரணத்திற்கு ஆரம்பமாகின்றன. ஆனல் மாமிசமோ முன் சொல்லியபடி இரைப்பையிலேயே ஜீரணமாகிவிடுகிறது. ஆனதுபற்றி இவ்விரண்டையும் ஒரே சமயத்தில் உண்டால் அது அழுகிப்போய் அநேக வித தொந்திரவுக்கு இடம் கொடுக்கிறது. ஜீரணசக்தி வலுவாயுள்ளவர்களுக்கு எதைக்கூடக்கலந்து சாப்பிட்டாலும் அது ஜீரணமாய் விடுகிறது. ஜீரண சக்தி கம்மியாயிருந்தால், அவர்கள் இதை முக்கியமாய்க் கவனிக்கவேண்டும். மாமிசத்துடன் ஸலாட் சாப்பிடுவது உத்தமம். ஏனெனில் அது குடலிலிருந்து அதை சீக்கிரம் வெளித்தள்ளி, குடலில் விஷமேற வொட்டாமல் காக்கும். மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள் இந்தக் கலப்பைக் கவனிக்கவேண்டும்.

மாமிசம் சாப்பிடுவதிலுள்ள அபாயம்.

மாமிசம் சாப்பிடுவதில் சில அபாயங்கள் உண்டு. அவற்றை இங்கு எடுத்துரைப்போம். முதல்முதல், மாமிசத்தைப் பாதுகாக்கும் விதம் அநேகம் உண்டு. அவை உப்பு சேர்ப்பது, புகைபடியச்செய்வது முதலியன. இவை அதன் குணத்தைக்கெடுப்பதுடன், தேகத்தின் சில உறுப்புகளுக்கு அதிக தொழிலைக் கொடுக்கிறது. அதிக உப்பு போடப்பட்ட மாமிசமானது ஜலாசயத்திற்குக் கெடுதல்; எங்கேயாகிலும் ஜீரணக் கோளாறு குடற் கோளாறு இருந்தால், இந்த ஆகாரம் உடனே கெடுதல் செய்யும். மாமிசம் நூதனமாய் இல்லாதிருந்தால், அழுகிப்போகும். இதே மாதிரி தான் தயாரிக்கப்பட்ட புட்டி மாமிசங்களுக்கும், மாமிசம் சரியானதாக இராத போதும், அதை மறைப்பதற்காக ஏதாகிலும் சேர்த்துச் சாப்பிடுகிறது வழக்கம். மாமிசம் சாப்பிடவேண்டுமானல், அது நூதனமாய் இருக்கவேண்டும். அதை நன்ருய் சமைக்கவேண்டும். மாமிசத்தைக் கொண்டு, சூப், ப்ராத் முதலியன செய்வதுண்டு. அநேகர் இவற்றை ஆரோக்கியமுள்ளவர்களுக்கும் தக்க உணவு என்று மதிக்கிருர்கள். வாஸ்தவத்தில், சாஸ்திரீயமாய்ப் பரிசோதித்துப் பார்க்கும் போது, இதில் போஷண சக்தியே இல்லை என்றும், இரத்த ஓட்டத்திற்கு இது கெடுதல் செய்கிறதென்றும் தெரியவருகிறது. வியாதிஸ்தர்களுக்கு ஸூப், ப்ராத் கொடுப்பது மடத்தனம். ஜுரம் இருக்கும்போது இவை அபாயத்தை விளைவிக்கும். மாமிச சூப்புடன், மரக்கறி பதார்த்தங்களைச் சேர்த்து உண்ணும்போது, அதிலுள்ள குணம் அந்த மரக்கறியினலும், உலோக உப்புகளின

உண்டாவதே யொழிய வேறன்று. உப்பும் மஸாலாக்களும் இதில் தாராளமாய் சேர்வதால், இதற்கு அனுகூலமான விஷயம் ஒன்றுமில்லை. மரக்கறி ஸூப்புகளை உபயோகிப்பது வேறு விஷயம். அதைப் பின்னால் சொல்லுவோம்.

மீன்.

மீன், மாமிசத்திற்குப் பர்த்தியே ஒழிய, அத்துடன்கூட சாப்பிடும் உணவாகாது. இதிலுள்ள ப்ரோடீனுக்கும், அதிலுள்ள ப்ரோடீனுக்கும் அளவில் வித்தியாசமேயில்லை. மீனில் ப்யூரின் பதார்த்தங்கள் கம்மி; இது ஒரு அனுகூலம். ஆனால் மீன் அழுகிப்போகும் விஷயத்தையும், கோடை காலத்தில் அதை அதிகமாய் உண்ணும் விஷயத்தையும் கவனிக்கும்போது, மாமிசத்திற்குச் சொன்ன விதிகளே இதற்கும் பொருந்தும். மேற் சொல்லிய ஆகாரங்களுடன் இது நன்றாய்க் கலக்கும். இதை ஒரு வேளை சாப்பிட்டாலே, தேகத்திற்கு ஒரு நாளைக்கு வேண்டிய ப்ரோடீன் முழுதிலும் சப்ளை ஆய்விடும். ஜனங்கள் சாதாரணமாய் மீன் உபயோகமற்ற ஆகாரமாக எண்ணுகிறார்கள். ஆனதுபற்றி, தங்கள் ஆகாரத்தில் ப்ரோடீனை அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளுகிறார்கள்.

பால்.

பிராணிகள் கொடுக்கும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் பால் சிரேஷ்டமானது. அதன் முழுக் குணம் அநேகருக்குத் தெரியாதபடியால், இதை உபயோகிப்பதில் பிரதிகூலம் ஏற்படுகிறது. சிசுவிற்கு இது தகுந்ததும் போதுமானதுமான ஆகாரமாகிறது. சிறு குழந்தைகளுக்கு, பழரஸத்துடன் சேர்த்து இது பூர்த்தியான உணவாகிறது. ஆனதுபற்றி, இவ்வளவு சத்தும் உபயோகமுமுள்ள ஆகாரத்தை கனத்த ஆகாரத்துடன் சேர்த்து சாப்பிட்டால், கெடுதலே ஒழிய, அனுகூலமிராது. ஆகாரத்தை ஒழுங்குப்படுத்தாமல், அத்துடன் கலந்து சாப்பிடும் பழக்கத்தினாலேயே அநேக வித சங்கடங்கள் உண்டாகின்றன. இது பாலின் தப்பல்ல, இதைப்பூர்ண ஆகாரமென்று கருதவேண்டுமே யொழிய, சாப்பிட்ட பிறகு, பாலை ஒரு பானமாக நினைத்து ஒவ்வொருவரும் அதை ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடாது. இது விஷயமாக ஒரு பொதுவான ஆரோக்கிய விதி யாதெனில் மாமிசம், மீன் சாப்பிடும்போது பால் சாப்பிடக் கூடாதென்பதே.

இது கரி பதார்த்தங்களுடன் செவ்வையாய்க் கலக்கும். ஆனால் ஆகாரம் கனத்ததாயிருந்தால், பாலை உபயோகிப்பது ஜீரணத்திற்கு ஒத்தாசையாயிராது. பாலைக்குறித்துக் கவனிக்க வேண்டிய முக்கிய விதி யதெனில், பால் ஒரு தனி ஆகாரமாகுமென்றும், அத்துடன் எதைச் சேர்த்து சாப்பிட்டாலும், அது லேசான ஆகாரமாக இருக்குமென்பதே. பாலும் பழமும் தான் ஒற்றுமையான ஆகாரம். ஏனெனில் அது சரிசமானமான ஆகாரமாகும். இந்த ஆகாரம் பகலில் எப்போது உட்கொண்டபோதிலும், தேகத்தின் தேவைகளை திருப்தி செய்கிறது. மேலும் அது போஷணையுள்ள ஆகாரமாகும். குழந்தைகளுக்கு, ஜீவஸத்துப் பொருள்கள், உலோக உப்புகள் இவை குறைவாயிருக்கும் வழக்கமான ஆகாரங்களை விட, பாலும் பழமும் காலைப் போஜனத்திற்கு எடுத்தது. இங்கே, நோய்க்கு சிகிச்சை செய்வதில், பால் ஆகாரம், மாறுதலடைந்த பால் ஆகாரம் இவற்றின் உபயோகத்தைக் குறித்தாவது சொல்ல முடியாது. பின்னிட்டு, அநேக வியாதிகளைக் கையாளுவதில் இது உத்தமமான தென்பதை எடுத்துரைப்போம்.

தோய்ந்த பால்.

சுகாதார நிலைமைகளில் பாலைத்தோய்த்துப் பிளிக்கவைப்பது சிரேஷ்டமான ஆகாரமாகும். அதன் ருசி பிடித்தவர்கள் அதை தாராளமாய் உட்கொள்ளலாம். பாலைப் புட்டியில் போட்டு வெப்பமான சீதோஷ்ணத்தில் வைத்திருந்தால் அது தோய்ந்துபோகும். இப்போது அது நல்ல ஆகாரமாகும். பழத்துடனும் மரக்கறியுடனும் கலந்து சாப்பிட்டால்

கோலனை சுத்தம் செய்து நல்ல பலனைத் தரும். அதிகமாக, ப்ரோடீன் ஆகாரம், அதாவது, மாமிசம், மீன் முதலியன சாப்பிடுவோருக்கு, அது அழுகும் விஷக் கிருமிகளை உண்டாக்கும். மற்ற ஆகாரங்களை மட்டுப்படுத்தி இந்த தோய்ந்த பாலை ஆகாரமாக சாப்பிட்டு வந்தால், தேகம் யதாஸ்திதிக்கு வரும்.

பால்கட்டி.

பாலிலிருந்து உற்பத்தியாகும் பாற்கட்டியானது ஒரு உத்தமமான ப்ரோடீன் ஆகாரமாகும். ஆனால் அதில் ப்ரோடீன் அதிகமாக விருப்பதால், அதை அதிக ஜாக்கிரதையோடு உபயோகிக்கவேண்டும். மாமிசம், மீன் இவற்றுடன் கலந்து சாப்பிடக்கூடாது. இதன் குணம் அதிலுள்ள அதிகமான ப்ரோடீன், கொழுப்பு பதார்த்தங்கள் தான் ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஆனதுபற்றி அதை தனியாக சாப்பிட்டால் மாமிசத்திற்கு சமானமாகும். ஸலாட், லேசான கறி பதார்த்தங்கள் அதாவது முழுக்கோதுமை பிஸ்கோத்துகள், ஸ்வீடிஷ் ரொட்டி இவைகளுடன் சேர்த்து சாப்பிடலாம். வேகவைத்த மரக்கறி பதார்த்தங்களுடன் பால்கட்டியை சேர்த்து உண்டால், அது தேவையான ப்ரோடீனைக் கொடுக்கும். முழுதிலும் பழ ஆகாரமே எடுத்துக் கொள்ளும்போது, அத்துடன் இரண்டு அவுன்ஸ் பால்கட்டி சேர்த்து சாப்பிட்டால் அதுவே பூர்ண ஆகாரமாகும் ஜீரணமும் சுலபமாக ஆகும். மிருதுவான பால்கட்டி அதாவது வீட்டில் தயாரிக்கப்படும் பால்கட்டியானது சிரேஷ்ட மானதும் சுளுவில் செய்யக்கூடியதுமான ஆகாரமாகும். அது ஸலாட்டுகள், பழங்கள், மரக்கறிகள் இவைகளுடன் செவ்வையாய்க்கலக்கும். பாலைத்தோய்த்து, பால்கட்டிப்பையில் கொட்டிவைக்கவேண்டும். அதிலுள்ள ஈரம் இழுத்துக்கொள்ளும் பொருட்டு 24 மணி முதல் 36 மணி நேரம் வரையில் அதைத் தொங்கவிட்டு வைக்க வேண்டும். மிகுதியுள்ள கட்டியை அநேக விதங்களில் உபயோகப்படுத்தலாம். பழம், மரக்கறி இவற்றுடன் கலந்தால், வேண்டிய ப்ரோடீனைக் கொடுக்கும். குழந்தைகளுக்கு இது ஏற்ற ஆகாரமாகும். மாமிசத்தின் விஷ குணங்களைத் தாங்க முடியாத ஜலாசயத்தை உடைய மற்றவர்களுக்கும் இது எடுத்தது.

முட்டைகள்.

முட்டைகள், ப்ரோடீன் சப்ளை செய்யக்கூடிய மற்றொரு ஆகாரம். ப்ரோடீன் கொடுக்கக்கூடிய வஸ்துக்களில் மாமிசத்திற்கும் பால்கட்டிக்கும் அடுத்தப்படி முட்டைகள் என்னலாம். தினம் ஒரே மாதிரியான ஆகாரம் சாப்பிடுவதை மாற்றுவதற்கு இவை உபயோகமானவை. முட்டைகள் ஜீரண மாவது, அதைத் தயாரிக்கும் விதத்தைப் பொருந்தியது. சாதாரணமாய், தயாரிக்கும் ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் யாவற்றிலும் இவை கலக்கின்றன. இம்மாதிரி யோசனையில்லாமல் செய்வதினால், எப்போதும் இது கெடுதலை உண்டுபண்ணுகிறது. உதாரணமாக, மற்ற ஆகாரத்துடன், இதையும் இரண்டாவது ஆகாரமாக உண்கிறார்கள். இது பிசகு. கொழுப்பு சம்பந்தப்பட்ட அப்பத்துடன் இதை உண்ணும்போது, இது கஷ்டத்தைக் கொடுக்கும். மாமிசம் மாதிரி தான் முட்டைகளும். ஆகாரத்தை ஒழுங்குப்படுத்துகையில் இதைக் கவனிக்க வேண்டும். மாமிசத்துடன் கலந்து சாப்பிடும்படி சிபார்சு செய்யப்பட்ட மற்ற ஆகாரத்துடன் இதுவும் கலக்கும். மாமிசத்தைப் போலவே அதிகமாக சாப்பிட்டால் இதுவும் குடலில் அழுகிப்போகும். ஜனங்கள் நினைத்த போதெல்லாம் முட்டைகளை உண்கிறார்கள். இது அதிக போஷணை சக்தியுள்ள பதார்த்தம் என்று அவர்கள் அறியார் போலும். மாமிசத்தை அவ்வாறு உபயோகிக்கிறார்களா? இல்லையே. ஆகிலும் இரண்டும் ஒரே மாதிரி தான். ஒரே தினத்தில் ஜனங்கள் மாமிசம், மீன், முட்டை இவற்றை ஒருங்கே சாப்பிடுவதைக் கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். ப்ரோடீன் அதிகமாவதால் ஏதாகிலும் கோளாறு தேகத்தில் உண்டாகும் போது, தினம்

ஒரு வேளை மாமிசம் சாப்பிட்டால் இந்த கதியாகிறதே என்று அழுகிறார்கள்.

சாகபக்ஷணம்.

கண்டிப்பாய் ஒருவன் சாகபக்ஷிணியாகவே இருக்கவேண்டுமானால், முன் சொல்லிய விதிகள் யாவையும் மறந்துவிடவேண்டும். தேகத்திற்குத் தேவையான ப்ரோடீனே, கொட்டைகள், பட்டாணி, அவரை, லெண்டில்ஸ் முதலியவற்றிலின்றும் அடைய வேண்டும். இதனால் ப்ரோடீன் சப்ளை கொஞ்சம் குறைவாகவே இருக்கும். ஆகிலும் தற்காலத்து இயல்பு யாதெனில் ப்ரோடீன் பதார்த்தங்களை அதிகமாயுண்டு ஜனங்கள் வேறொரு தப்பிதம் செய்கிறார்கள். அதாவது அளவுக்கு மிஞ்சி ப்ரோடீன் உட்கொள்வதே. சாதாரணமாய் உபயோகப்படுத்தப்படும் சாகபக்ஷணமாகிய, பால், முட்டை, பால்கட்டி இவைகள், மாமிசப் பக்ஷணத்தைக் காட்டிலும் உத்கிருஷ்டமானவை. ஏனெனில் இதில் ப்ரோடீன் கம்மியாயிருப்பதுடன், ப்யூரின் வஸ்துக்கள் இரரதபடியால் தேகத்திற்கு இவற்றால் தொந்தரை இல்லை. மாமிசம் சாப்பிட வேண்டுமானால், அதைத்தயாரிக்கும் விஷயத்திலும், அத்துடன் கூடக் கலந்துண்ணும் விஷயத்திலும், முன் சொல்லிய விதிகளை நாம் அனுசரிக்கவேண்டும்
—ஹேல்த் பர் ஆல்.

கல்லீரற் கோளாறுகளை ஒழித்தல்.

வில்லியம் ஆர். லூகஸ், என். டீ. டீ. என். டி,

கல்லீரலும் அதன் தொழில்களும்.

கல்லீரல் இன்னதென்பதையும், தேகத்தில் அது செய்யும் ஆச்சரியமான தொழிலையும் குறித்து முதலில் தெரிந்து கொள்வோம். கல்லீரல் தேகத்தில் ஒரு பெருத்த கோளம். தேகத்தின் ஜீவாதாரமான தொழில்களுக்கு வேண்டிய ஜல பதார்த்தத்தை அது உற்பத்திசெய்வதால் இப்பெயர் அதற்கு உண்டாயிற்று. சதாரண மனிதர்களின் கல்லீரலானது $4\frac{1}{2}$ பவுண்டு எடையுள்ளது. அது தேகத்தில், டயாபிரத்துக்கு (Diaphragm) கீழே வலது பக்கத்தில் இருக்கிறது. வலது பக்கத்திலும், முதுகு பக்கமாயும் உள்ள கீழ் விலா வெலும்புகளின் ஓரத்தினால் அது காக்கப்படுகிறது.

கல்லீரலின் முக்கியமான தொழில்கள் மூன்றாகும்; அவை பின் வருமாறு:—முதலாவது, பித்தநீரை உற்பத்தி செய்து, அது ஜீரணத் தொழில்களுக்கு உபயோகமாகிறவரையில் கால்ப்ளாடரில் (Gall-Bladder) வந்து தங்கியிருக்கிறது. ஜீரணத்தொழில் ஆரம்பிக்கும்போது அதிலிருந்து சிறு குடல்களில் வந்து கொட்டுகிறது. கல்லீரல் செய்யும் இரண்டாவது தொழில் யாதெனில், உறிஞ்சப்படும் ஆகாரத்தை நானு பாகங்களுக்கும் பரவுவதற்கு உபபோகமான வஸ்துவாக அதை மாற்றுகிறது. கல்லீரல் செய்யும் மூன்றாவது தொழில் யாதெனில், தேகத்தில் அழிந்துபோன தசைநார்களை வெளித்தள்ளுவதே யாம். தேகத்தின் எல்லா பாகங்களிலிருந்து இரத்தமானது, அழிந்துபோன தசைநார்களை கல்லீரலுக்கு கொண்டுவந்து சேர்க்கிறது. இவையாவும் கல்லீரலில், யூரியா (Urea) என்னும் வஸ்துவாக மாறி, அங்கிருந்து அது ஜலாசயத்திற்குக் கொண்டு போகப்பட்டு அங்கே வடிக்கட்டப்பட்டு, அதினின்றும் மூத்திரமாக வெளித் தள்ளப்படுகிறது.

உனது கல்லீரலை ஒரு சிநேகிதனாகப்பாவி

ஆனதுபற்றி, கல்லீரலானது விசேஷமான தொழில்களைச் செய்கிறது. அதை ஒரு சிநேகிதனாகப் பாவித்து அதற்கு அதிக வேலை கொடுக்கக்கூடாது. "நாம் சரியான வாழ்வு வாழவேண்டுமானல், எல்லாம் கல்லீரலைப் பொருந்தியிருக்

கிறது." என்று ஒருவர் சொல்லியிருக்கிறார். இதற்கு இரண்டர்த்தம் உண்டு. அது மனுஷியனைப் பற்றியும், அவயவத்தைப் பற்றியும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

நாம் வெகுநாள் வாழவேண்டுமானல், கல்லீரலை நாம் சரியானபடி வைத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டியது என்பது நிச்சயம். வாஸ்தவத்தில் கல்லீரல் வியாதி என்பது கிடையவே கிடையாது. நாமும் கல்லீரலுக்கு அதிக வேலை கொடுத்து அதைக் கெடுக்கிறோம். அதன் தொழில்களைச் சரிவரச் செய்வதற்கு அது தயாராய்த்தான் இருக்கிறது. அதற்கு ஒரு தடையும் செய்யாமல் அதை விட்டுவிட வேண்டும்.

நாம் சாப்பிடும் ஆகாரம் யாவும், குடிக்கும் பானமும் (அது கலராயிருந்தாலும் சரி, வேறு எதுவாயிருந்தாலும் சரி) கல்லீரலில் தான் ஜீரணமாக வேண்டும். மது பானங்கள் ஒரு மாறுதலுமின்றி கல்லீரலில் போய்ச்சேருவதால் அதற்கு உடனே கெடுதல் ஏற்படுகிறது.

கல்லீரலுக்கு அதிக வேலை கொடுத்தால், அது வேலை செய்யமாட்டேனென்று சொல்லிநின்றுவிடும். அதற்குப் பரிந்து, மற்ற அவயவங்களும் வேலை செய்யாமல் நின்றுவிடும்.

மிகவும் சரிதப்பி உபயோகப்படுத்தப்பட்ட அவயவம்.

கல்லீரல் சம்பந்தமான கோளாறுகள் யாவற்றிற்கும் ஒரே காரணம்தான். அதாவது, சரியான ஆகாரம் சாப்பிடாததே. இது விஷயத்தில் சரிதப்பி உபயோகிக்கப்பட்ட அவயவம், கல்லீரலென்றே சொல்லவேண்டும். சாதாரணமாய், கண்ட ஆகாரமும் கண்ட பானமும் அதில் போய் சேருகின்றன. அது புத்திசாலித்தனமான விஷயமன்று.

சில நிபுணர்கள், கல்லீரல் அனுவசியம் என்று சொல்லுகிறார்கள். அவர்கள் அறியாமையினாலே இவ்விதம் சொல்வதோடுகூட, கத்தியை எடுத்து அதை சஸ்திரம் செய்யவும் ஆரம்பிக்கிறார்கள். இம்மாதிரி சஸ்திரம் செய்வதை நான் ஒப்புக்கொள்ளுகிறதில்லை. ஒரு அவயவத்தை எடுத்துவிட்ட மாத்திரத்திலேயே அதனால் ஏற்படும் கோளாறு நீங்காது. அதன் சொந்தக்காரன் மேலுள்ள தப்பும் விட்டுப்போகாது.

இன்னும் ஒரு விஷயம் சொல்லுவோம். ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு சரியான வியாயாமமும், ஆழ்ந்த ஸ்வாஸிப்பும் தான் தேவை. இவற்றை அசட்டைசெய்வதாலே, நாம் உண்ணும் ஆகாரத்தின் சாம்பல்கள் யாவும் கட்டிப்போய், கல்லீரல் முதலிய அவயவங்களை அடைத்து விடும்—ஹேல்த் பார் ஆல்.

வாழை—மதுரமானது, போஷணையுள்ளது.

ஈ. டப்ளியூ டேவிட்ஸன்.

வாழையின் சரித்திரம் மிகவும் விநோதமானது. அது புராதன வஸ்துக்களில் ஒன்றாகும். தற்காலத்தில் இது காயமான ஆகாரங்களுள் ஒன்ருய்விட்டது. பிலிப் கீப் ரைனால்ட்ஸ் (Philip Keep Reynold's) புஸ்தகத்தில் சொல்லியிருக்கிறபடி, வாழையின் முதல் வாசஸ்தலம் இந்தியாவில் ஹிமய மலையின் அடிவாரத்தில் இருந்ததாக ஏற்பட்டது. அங்கே வெகுகாலமாக பயிராக்கப்பட்டதாகத் தெரியவருகிறது. சரித்திரம் எழுதப்படுவதற்கு முன்பே, சாப்பிடக் கூடிய இவ்வாழையானது, பயிர் மூலமாகவும் மற்றபடி ஆள் மூலமாயும் தென் ஆசியாவிலிருந்து இப்படி மேற்காக ஆப்பிரிக்காவுக்கும், கிழக்காக பெஸிபிக் தீவுகளுக்கும், பூலோக முழுதிலும் பரவிற்று.

விஷக்கிருமிகள் தாக்கவொட்டாமல் சீல் செய்யப்பட்டிருக்கிறது.

வாழையின் அனுகூலம் அதன் பரிசுத்தமே. அதுமேலே தோலினால் மூடப்பட்டிருப்பதினாலே, ஒருவிதமான அசுத்தமும் அதற்கில்லை. வாழையானது வருஷமாத்தியந்தமும் ஏராளமாய் மிதமான விலைக்கு அகப்படக்கூடியதால், அது மற்றொரு அனுகூலம்.

வாழையின் ஆகாரக்குணம் எப்படி ?

பரிசுத்த ஆகாரத்தைக் குறித்து எழுதியிருக்கும் டாக்டர் ஹார்வி டப்ளியூ வொய்லீ என்பவர் சொல்வதாவது :—

வாழையானது மிகவும் இனிப்பாகவும் வாய்க்கு ருசிகரமாயும், வாசனையாகவும் இருப்பதுடன் கூட அதற்குப் போஷணைச்சக்தி அதிகம் உண்டு. அதில் கரி பதார்த்தங்கள் நிரம்ப இருக்கிறது. அது ஏராளமாய்ப் பயிராகிறபடியால் அதை ஏழைகளும் வாங்கிச்சாப்பிடலாம். வாழைக்காயில் பசைவஸ்து அதிகம் உண்டு. அது பழுக்கும்போது சர்க்கரையாக மாறுகிறது. நன்றாய்ப் பழுத்த பழத்தில் சர்க்கரையின் அளவு மிகக் கம்மி. வாழையானது முக்கியமாய் கரிபதார்த்தில் சம்பந்தப்பட்டது. அதிலுள்ள ப்ரோடீன் 1 3-10க்கு மேல் இல்லை. பழுத்த பழத்தில் இருக்கும் கரிபதார்த்தம் யாவும் சர்க்கரையே. அது இரண்டு தினசு சர்க்கரைகளாக இருக்கின்றது. சராசரி வாழையிலுள்ள சர்க்கரையின் அளவு நூற்றுக்கு 20 விகிதம் இருக்கிறது.

வாழையில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் நிரம்ப உண்டு. முக்கியமாய் பீ. ஸீ. ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இருக்கின்றன. அதிலும் பீ. ஜீவஸத்துப் பொருள் ஜாஸ்தி.

இதில் அடங்கியுள்ள மற்ற தினுசுகள்.

வாழையில் உலோக உப்புக்கள் இருக்கின்றன. இவற்றுடன் கூட, தேகத்தில் உஷ்ணம் அல்லது சக்தியைக் கொடுக்கக் கூடிய கரி பதார்த்த ஆகாரங்களுள் வாழை முக்கியமானது. அதில் ப்ரோடீனும், கொழுப்பும் உண்டு. ஆனால் அவை சிறிதளவேயாகும். அட்வார், ப்ரையெண்டு இவர்கள் கவர்ன்மெண்டு புல்லடின் நெ. 28ல் சொல்லியபடி வாழையில் அடங்கியிருக்கும் வஸ்துக்களின் விபரம் பின் வருமாறு :—

தண்ணீர்	100க்கு	75·3
ப்ரோடீன்	௸	1·3
கொழுப்பு	௸	·6
கரி பதார்த்தம்	௸	22·0
உலோக வஸ்துக்கள்	௸	·8

காலோரிஸ் பவுண்டுக்கு 460.

சிலர் வாழை ஜீரணமாவது கடினம் என்று நினைக்கிறார்கள். அதை பழுத்த பிறகு சாப்பிட்டால் அப்படியிராது. இது விஷயத்தில் எல்லா வித பழத்தையும் போலவே, வாழையும் பழுப்பதற்கு முன் உட்கொள்ளும் பக்ஷத்தில் ஜீரணக் கோளாறுகள் உண்டாக்கக் கூடியனவே. அது பழுக்கும்போது, அதிலுள்ள பசையானது சர்க்கரையாக மாறுகிறது. வாழையை சமையல் செய்தாலொழிய, காயாகவிருக்கும்போது சாப்பிடக் கூடாது. அதை சமையல் செய்யும் போது மனதைக்கவரும்படியான வழிகள் அநேகம் உண்டு. வாழை செவ்வையாய் பழுக்கு முன் அதன் தோல் பளப்பளப்பான பொன்போல் மஞ்சள் நிறமாகவிருக்கும். முனைகள் சற்று பசுமையாயிருக்கும். இந்த நிலைமையில் இதை சாப்பிடக்கூடாது. மேல் தோலில் கருப்பு அல்லது பழுப்பு புள்ளிகள் நிரம்ப யிருந்தாலொழிய அதை சாப்பிடக்கூடாது. அதிக கருப்பான தோலுடன் கூடிய வாழையை சாப்பிடலாம். ஆனால் அதன் சதை பழுப்பாய் இருக்கக்கூடாது. அந்த சமயத்தில் பசை பதார்த்தம் பழச்சர்க்கரையாக மாறிவிட்டபடியால், அதன் மணம் ரம்மியமாயிருக்கும். பாலுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டால், இது சம எடையுள்ள ஆகாரமாகும். சில பள்ளிக்கூடங்களில் போஷாப்பில்லாத குழந்தைகளுக்கும், காசநோய் வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கும் பழுத்த வாழைப் பழத்தை பாலுடன் சேர்த்துக் கொடுக்கிறதுண்டு.

169899

நன்றாய்ப் பழுத்தாலொழிய, வாழையை மிதமான சீதோஷ்ணமுள்ள அறையில் வைக்கவேண்டியது. ஆனால் குளிர்ச்சியாயிருக்கும் இயந்திரத்தில் வைக்கக் கூடாது. குளிர்ச்சியாயிருந்தால் அது பழுக்காது. பழமும் மணக்காது.

வழையை அநேக விதங்களாகச் சமையல் செய்யலாம். அப்போது பழுத்த பழத்தை பாலுடனாவது, பாலேட்டுடனாவது பரிமாறினால், தானியவகைகள் இருந்தாலும், இல்லாவிட்டாலும், காலைப் போஜனத்திற்கு நன்றாகவிருக்கும். வாழையானது, தொழிலாளிகளினுடைய இடை வேளை போஜனத்திற்கும், வன போஜனத்திற்கும், பள்ளிகூடத்துப் பிள்ளைகளுக்கு இடை வேளைப்போஜனத்திற்கும் எடுத்தது. ஆனால் சரியானபடி பழுத்திருக்க வேண்டும். எல்லா காலங்களிலும், இது மலிவானதும், போஷணையுள்ளதும், ருசிகரமானதுமான ஆகாரமாகும்—குட் ஹெல்த்.

மலேரியா ஜுரத்தை தடுக்கும் மார்க்கம்.

ஸி. எஸ். ஸ்வாமிநாதன் எல். எம். பி. கோருலாட்சி.

இவ்வியாதி எங்கும் பரவியிருந்தபோதிலும், வாந்திபேதியைப்போல், இது கண்டால் ஜனங்கள் பயப்படுகிறதில்லை. ஏனெனில் இதில் மரண விகிதம் கம்மி, மேலும் ஜுரம் காண்பதற்கிடையில் கொஞ்சம் சுகமாக விருப்பதாக மனதில் ஒரு எண்ணம் உண்டாகிறது.

இது ஒரு தொத்து வியாதி. இவ்வியாதியை உண்டுபண்ணும் கிருமி, இந்த வியாதி சம்பந்தப்பட்டவனுடைய இரத்தத்தில் வசித்து, இரத்த ஓட்டத்தில் பரவி, விருத்தியாகின்றது. கொசுக்கடியால் மற்றவர்களுக்கும் தொத்துகிறது. இந்தக் கிருமி இரத்தத்தில் வசிப்பதால், தேகாரோக்கியத்திறகுக் கெடுதலான மாறுதல்களை அவை செய்கின்றனவென்றே நாம் ஊகிக்கவேண்டும்.

ஆனதுபற்றி, மலேரியாவினால் வருந்தும் ஒரு நோயாளி தனக்கே அபாயம் விளைவித்துக் கொள்வதுடன், பொது ஜனக் கூட்டத்தார்களுக்கும் அபாயத்தை உண்டுபண்ணக் கூடும். ஏனெனில் அவனைக்கடிக்கும் கொசுவினால் மற்றவர்க்கும் அவ்வியாதி பரவும். நோய்க்கு சிகிச்சை செய்து சொஸ்தம் செய்து கொள்வதை விட, அதை வரவொட்டாமல் தடுத்துக் கொள்வதே மேல். ஆனதுபற்றி ஒவ்வொருவரும் இந்நோயை வரவொட்டாமல் தடுத்துக்கொள்ள முயலவேண்டும். முன்சொல்லியவாறே, இவ்வியாதி கொசுக்கள் மூலமாய் ஒரு மனிதனிடமிருந்து மற்றொருவனுக்குப் பரவுகிறது. ஆகையினாலே கொசுக்களை ஒழித்து, இவ்வியாதியால் வருந்துவோரை ஒதுக்கிவைத்து அவர்களுக்கு சிகிச்சை செய்வதே ஏற்ற உபாயம்.

கொசுக்களை ஒழிக்கும் விஷயத்தில், அவற்றின் பழக்க வழக்கங்களையும், இருப்பிடங்களையும் ஒருவன் அறியவேண்டியதவசியம். கொசுக்களில் அநேக விதம் உண்டு. ஒரு கொசுவினின்றும் மற்றொரு கொசுவைப் பிரிக்க சாஸ்திரியத் தேர்ச்சி வேண்டும். நமக்கு, எந்தவித கொசுவாயிருந்தாலும் சரி, அதை யாவற்றையும் ஒழிக்க முயலவேண்டும். மலேரியா கொசுவல்லவென்று சந்தேகித்து அதை விட்டுவிடுவதைக் காட்டிலும் எல்லாவிதக் கொசுக்களையும் தாக்கி ஒழிப்பதே மேல். சாதாரணமாய் இந்தகொசுக்கள் தேக்கமுள்ள தண்ணியில் முட்டை இடுவதுடன் கூட, குளம் குட்டை, ஆற்றோரம், மலையின் வீழருவி, வீட்டிலுள்ள பாண்டத்தண்ணீர், மரங்களின் பொந்துகளிலுள்ள தண்ணீர் இவற்றில்தான் முட்டையிடும். இம்முட்டைகள் சீக்கிரம் பெரிதாகின்றன. இவை பகலில் தூங்கு

வதால் சாயங்காலத்திற்கு சற்று முன்னும் பின்னும், இரவிலுமே கடிக்க ஆரம்பிக்கின்றன. ஆனதுபற்றி கொசுக்களை ஒழிக்கும் மார்க்கங்கள் பின் வருவன. (1) தேக்கத் தண்ணீரில் இருக்கும்போது. கொல்வது. (2) வாசஸ்தலங்களுக்கு அருகாமையில் குட்டை, டள்ளங்கள் இவைகள் இராமல் தடுப்பது. (3) அழுகிப்போன குப்பை செத்தை இவற்றை வீட்டிற்கருகாமையில் கூட்டி வைக்காமலும், சாக்கடை ஜலம் வீட்டைச்சுற்றி சேராமலும் இருக்கச் செய்வது.

கொசுக்களைக் கொல்ல கிரொசின் எண்ணெய், பெட்ரோலியம் முதலியவற்றை குட்டைகளின் மேல் ஊற்றும்படி சிலர் சொல்லுகிறார்கள். இது பிரயோசனமாக வேண்டுமானால், அடிக்கடி இதைச் செய்ய வேண்டும். இதில் பணச்சிலவு அதிகம். சர்க்கார்தான் இதை ஏற்றுக்கொள்ளலாம்.

கொசு உற்பத்திக்கு ஹேதுவாகிய பள்ளங்கள், குட்டைகள் இவைகள் இராமல் தடுப்பதற்கும், குப்பை முதலியன சேரவொட்டாமல் வைப்பதற்கும் ஜனங்களால் சாத்தியமுண்டு. கிராமாந்திரங்களில், வீடுகள் கட்டினாலும், குடிசைகளுக்கு சுவர்கள் எழுப்பினாலும், களிமண் உபயோகப்படுத்துவது வழக்கம். அதற்காக கட்டப்படும் வீட்டிற்கருகாமையிலேயே பள்ளங்தோண்டுவதுண்டு. இந்தப் பள்ளங்களில் மழை ஜலமோ அல்லது சாக்கடை ஜலமோ தங்கி, அங்கே கொசுக்கள் உற்பத்தியாகின்றன. ஆனதுபற்றி, இப்பழக்கத்தை நிறுத்தி, மண்ணை வெகுதூரத்திலிருந்து கொண்டுவர வேண்டும். சில கிராமங்களில் ரஸ்தாக்களை பழுதுபார்க்கவும், வெள்ள நீர் வாய்க்கால்களுக்கு கரைபோடவும் லோகல் போர்டு அல்லது கவர்ன்மெண்டு இலாகாதார்கள், ரஸ்தாக்கள், கால்வாய்கள் அருகாமையிலேயே பள்ளங்தோண்டி மண் எடுத்து உபயோகப்படுத்துவதுண்டு. இந்த பள்ளங்களில ஜலம் தேங்கி முன் சொல்லியபடியே நடக்கிறது. இதை நிறுத்தவேண்டும். மண்ணை அரை மைலுக்கு அப்புறமிருந்து கொண்டுவர வேண்டும். இதனால் சிலவு அதிகம் ஆன போதிலும், ரஸ்தாக்களின் நிலைமையை விட கிராமத்தாரின் ஆரோக்கியம் மேலானது.

அடுத்தப்படி, கொசுங்கள் நம்மைக் கடிக்கவொட்டாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இதற்கு நூலால்செய்த கொசு வலை நல்லது. இதன் முனைகளை படுக்கையின் கீழ் சொருகி வைக்கவேண்டும். அருகாமையில் வெளிச்சம் இருக்கக்கூடாது. அஸ்தமனமானதும் படுக்கையைத் தயாரித்து விடவேண்டும். கைகள், முகம், கால்கள் இவற்றை ஸிட்ரோனெலியா, கிரொசின் எண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய், கார்போலிக் ஆஸிட் 1%. ஆகிய மார்க்கட்டில் விற்கப்படும் இந்த கலப்பு எண்ணெயைக்கொண்டு பூசிக்கொள்ளுதல் சாத்தியமில்லாத விஷயம். மேலும் அநேகருக்கு இதன் வாசனை ஒத்துவராது. பணக்காரர், மத்தியாதர வகுப்பினர் இவர்களுக்குத்தாம் இது சாத்தியம் மற்ற பேர்களுக்கு, விளக்கு அருகாமையில் இல்லாமல் படுத்துக்கொண்டு, முகம் தவிர தேகமுழுதிலும் கம்பளத்தால் போர்த்துக்கொள்வதே நலம். அந்த இடம் காற்றோட்டமாயிருந்தால் பின்னும் சிலாக்கியம்.

கடைசியாக இவ்வியாதிஸ்தர்களுக்கு சிகிச்சையைக் குறித்துக் கவனிப்போம். பட்டணங்களிலும் பெருத்த கிராமங்களிலும், தேர்ச்சிபெற்ற வைத்தியர்களை ஆலோசனை கேட்கவேண்டும். டாக்டர் இல்லாத கிராமத்தில், குளிர், விட்டுவிட்டு ஜுரம் காய்தல், புழுக்கம் இவை யிருந்தால் அது மலேரியா என்று தீர்மானித்து, அதற்கு கோயினா சாப்பிடவேண்டும். தபாலாபீசில் இது சப்ளை செய்யப்படும். கொசுக் கிருமிகளைக் கொல்வதற்கு கோயினா எடுத்தது. நோயாளி 3 நாட்கள் 4 நாட்கள்மட்டும் மருந்தை சாப்பிட்டு பிறகு அதை விட்டுவிடுவது வழக்கம். இந்த மருந்து இரத்தத்திலுள்ள விஷக்கிருமிகளை மட்டும் கொல்லும். ஆனால் தேகத்

திலுள்ள சில கிருமிகள் தங்கிவிடும். மருந்து அவ்வளவு தூரம் நுழையாது. இந்தக் கிருமிகள் விருத்தியடைந்து, வெளியே வந்து மறுபடியும் ஜுரத்தை உண்டுபண்ணும். ஆனதுபற்றி இந்த வியாதி அடியோடே ஒழிய வேண்டுமானால் வாரத்திற்கொருமுறையாகிலும் ஒரு தடவைக்கு 5 கிரெயின் வீதம் 6 மாதமாவது சாப்பிடவேண்டும். நோயாளியை ஒதுக்கி வைத்து அவனுடன் மற்றவர்களை படுக்கவொட்டாமல் செய்ய வேண்டும். அவனை கொசு வலைக்குள் படுத்துறங்கச் செய்யவேண்டும். அவனுக்கு பணிவிடை செய்வோர் அவன் சொஸ்தமாகும் வரையில் தினம் 5 கிரெயின் கொயினா சாப்பிடவேண்டும்.

மலேரியா பிரதேசங்களைப் பார்க்கப் போவோர் அங்கே தங்கும் வரையில் குறைந்தது வாரத்திற்கிருமுறை 5 கிரெயின் கொயினா சாப்பிட்டுக்கொண்டு வரவேண்டும். அதை விட்டு வந்த பிறகும் 2 மாதத்திற்கு வாரத்திற்கொரு முறையாகிலும் அதேமாதிரி சாப்பிட்டுக் கொண்டு வரவேண்டும்.

தனக்குத்தானே உதவி புரிவோர்க்கு பகவானும் உதவி புரிவார். நமக்கு முடியுமான எச்சரிக்கைகளை நாம் தேடிக் கொண்டால் சர்க்காரை அணுகி அவர்களையும் ஒத்தாசை செய்யும்படி கேட்கலாம். சுகாதார விஷயத்தில் ஜனங்களும் சர்க்காரும் ஒற்றுழைத்தாலொழிய ஒரு வித நன்மையும் உண்டாகாது.

நல்ல ஆரோக்கியத்தின் ரஹஸ்யங்கள்.

பீ. வார்தேவர் கவுல், க்ரூப் ஸ்கவுட் மாஸ்டர் ரெயினாவாரி, ஸ்ரீநகர்.

நீ திக்கற்று, ஏழ்மைபட்டு, மனநொந்து கிடைக்கையிலும், வெகு சுளுவில் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் வாழ்ந்து பலத்தையும் அடையலாம். உனது ஆரோக்கியத்தையே கவனி, உனது ஆரோக்கியத்திற்காகவே எதையும் பலி கொடு. ஏனெனில் நோயிருந்தால், எவ்வளவு இன்பம் இருந்தும் பிரயோஜனமில்லை. பெருத்த விஷயங்களைச் செய்யமுடியாமற் போனபோதிலும், அற்ப விஷயங்களைச் செய்யாமல் இராதே. சில சமயங்களில் இவை அதிக உபயோகமானவை. ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள போதுமான திரவியம் இராமற் போனபோதிலும், உனக்கு யாதொரு சிலவுமில்லாத சில கட்டளைகளைக் கவனித்து அவற்றின்படி அனுசரித்து வந்தால் உனக்கு நல்ல ஆரோக்கியம் உண்டாகும்.

தினம் அனுசரிக்கவேண்டிய ஆரோக்கிய விதிகள்.

விடியற்காலையில் தினம் எழுந்திரு. 4 மணிக்கு எழுந்தால் உத்தமம். உனது கைகளால் தேகமுழுதிலும் தேய்த்துக் கொண்டு, திறந்த ஜன்னலின் முன்பாக ஆழ்ந்த ஸ்வாஸித்தலை அப்பியாஸி. கக்கூஸுக்குப்போ. அங்கே வெகுநேரம் இராதே. ஒரு லோடா ஜலம் கையோடு கொண்டுபோ. உனது கைகளை அலம்பு. ஆற்று ஜலத்தை நம்புவது தகுதியல்ல. ஒரு பல் குச்சியைக்கொண்டு உனது பற்களை உள்ளும் புறமும் சுத்தம் செய். அக்குச்சிகள் 4 கிர்ஹா நிகளமும் நடுவிரற் பருமனும் இருக்கவேண்டும். உபயோகிப்பதற்குமுன், அது பூச்சியடிக்காமல் சுத்தமாயிருக்கிறதா என்று பார். சுத்தமான குளிர்ந்த நீரில் உன் வாயைக் கொப்புளி.

2. கிரமமாய் வியாயாமம் எடுத்துக்கொள் வாரத்திற்கொரு முறையாகிலும் உனது தேகத்தில் எண்ணெயைத் தேய்த்துத் தடவு. திறந்த வெளிக்காற்றில் வியாயாமம் செய்தால் உன் தேகம் நன்றாயிருக்கும். தேகத்தின் ஒவ்வொரு பாகமும் அசையும்படியான ஒரு வியாயாமத்தை தெரிந்தெடுக்க வேண்டும். ஒழுங்கற்ற

தும் அதிகப் படியானதுமான வியாயாமம் கெடுதல். வியாயாமம் செய்கையில் பிராணாயாமத்தை மறக்காதே. நீ முக்கியமாய்க் கவனிக்கவேண்டிய விஷயம் யாதெனில் ஒவ்வொரு அசைவும் செவ்வையாய் உனது தேகத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் என்பதே. மூக்கினால் சுவாஸிக்கையில், தலையை நிமிர்த்தி வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். மனோ நிம்மதியிராதிருந்தால் வியாயாமம் எடுத்துக் கொள்ளாதே. மனதிற்கு கவலை கூடாது. மனது ஏக நிலையில் இராமல் எடுத்துக்கொள்ளும் வியாயாமம் பிரயோஜனமில்லை.

3. குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானஞ் செய். அப்படி ஸ்நானஞ் செய்கையில், உனது அழுக்கு முழுதிலும் போயிற்றா என்று கவனி. மூக்கு, காது, கக்ஷம், அடிப்பாதம், விரல்கள், கட்டை விரல்கள் இவை யாவையும் சுத்தம் செய். தேகத்தில் வெயர்வை போனபிறகுதான் ஸ்நானஞ் செய்யவேண்டும். சுத்தமான உலர்ந்த துவாலைக்கொண்டு, தேகத்தை செவ்வையாய்த்துடை. நன்றாய் தேய்த்து துடைப்பதினால் சந்துகள் திறந்து அழுக்கு வெளியில் வரும். ஸ்நானத்தை விட இதுதான் அதி முக்கியமானது.

இந்தியருக்கு ஏற்ற உடை

உஷ்ணப் பிரதேசங்களுக்கு லாயக்கற்ற உடை

வெய்யலில் சற்று நேரம் வியாயாமம் செய்.

4. உன் அறைக்குள் சென்று, சுத்தமான சீப்பைக்கொண்டு தலையை வாரு. இதனால் அழுக்கு ஒழியும். உனது நகங்களைக் கவனி. அனாவசியமான மயிரையும் நகங்களையும் எடுத்துவிடு. சந்தணம் முதலிய வாசனைத் திரவியங்களை அருகாமையில் வைத்துக்கொண்டு, நிம்மதியான மனதுடனே, நேற்று நடந்த தொழில்களைக் குறித்தும் இன்று நடக்கப்போகிறவற்றைக் குறித்தும் நினை.

முன் செய்த நல்ல வேலைகளைக்குறித்து சந்தோஷப் பட்டு கெட்டவைகளைக் குறித்து மன்னிப்பு கேட்டுக்கொள். வரப்போகிறதற்கு, மனோ உல்லாஸத்துடனும், திர்க்க மனதுடனும் ஆயத்தமாயிரு.

5. தினம் இரண்டு வேளை போஜனம் நல்லது. பசியில்லாதபோது சாப்பிடாதே. உயிர் பிழைக்க சாப்பிடு; சாப்பிடுவதற்காக உயர்த்திராதே என்னும் பழமொழியைக் கவனி. ஸ்வல்பமான ஆகாரத்தை உண். தேயிலை, காப்பி, சாராயம், பொடி, புகையிலை, பங்கி, சாராஸ் முதலியவற்றைத் தவிர். இவை மருந்து தினுசுகள். ஆகாரமல்ல. மாமிசத்தையும் கடை பக்ஷணங்களையும் தள்ளு. ஆகாரத்தை மென்று சாப்பிடு, அதிகமாக சாப்பிடாதே. ஒரு மாதம் பட்டினி கிடந்தால் எவ்வளவு கெடுதலோ அதற்கு 100 மடங்கு கெடுதல் ஒரு நாள் அதிகப்படி சாப்பிடுதல் என்று எண்ணிக்கொள் சுத்தமாய் சமைத்த ஆகாரத்தை உண். கை கால் சுத்தம் செய்துகொண்டு, சுத்தமான பாத்திரத்தில், சுத்தமான இடத்தில், பரிசுத்தமான காற்றில், சுத்தமான மனதுடன், அதாவது 'இதோ நான் உட்கொள்ளும் ஒவ்வொரு கவளமும், என் தேகத்தை பலமுள்ளதாகவும் சுத்தமாயும் வைக்கக் கடவது' என்று எண்ணிக் கொண்டும் சாப்பிடு. உன் இரைப்பையில் பேர்பாதியை கனத்த ஆகாரத்தினால் ரொப்பு, கால்வாசி, ஜலபதார்த்தத்தினாலும், மீந்த கால்வாசி, காற்றைக் கொண்டும் நிரப்பு. உண்டபிறகு, ஒரு பழம் சாப்பிடு. இது பல்லிடுக்கில் இருக்கும் ஆகாரத்தை அப்புறப்படுத்தி, ஜீரணசக்தியைக் கொடுக்கும். கார வஸ்துக்கள் அதிகமாய் சாப்பிடாதே. உனது இரவு போஜனம் லேசானதாகவிருக்க வேண்டும். சாயங்கால வேளையில் அதிகமாக ஒன்றும் சாப்பிடாதே. இதனால் கனவுகள் உண்டாகும் ஆகாரத்திற் கிடையில் ஒன்றும் சாப்பிடக் கூடாது. அதனால் உன் இரைப்பைக்கு கெடுதல் மலச்சிக்கல், அஜீரணம் முதலியன உண்டாகி, உனது ஆயுள் பரியந்தமும் அவை கஷ்டத்தைக் கொடுத்து, அவற்றால் சீக்கிரம் யமலோகம் போய்ச்சேர நேரும். பகல் போஜனத்திற்குப் பிறகு கொஞ்சம் ஒய்வு எடுத்துக்கொள். இராப் போஜனத்திற்குப் பிறகு ஒரு மயில் தூரம் நட. ஒவ்வொரு உணவிற்கு முன்னும் பின்னும் அவசியம் சிறுநீர்விடு. இதனால் மூத்திர வியாதிகள் உன்னை பாதைப் படுத்தாது. உன் கைகளை நனைத்து ரப்பை மேலும், தலைமயிர் மேலும் தடவு. இதனால் தலைமயிர் அழகாகவும், மிருதுவாகவும் இருக்கும். தலைக்கு எண்ணெய் தடவினால் கூட அவ்வளவு சுகமிராது.

6. உனது உடை சுத்தமாய் இருக்க வேண்டும். இறுக உடையைக்கட்டாதே. அது தேகத்தை வளரவொட்டாமல் தடுக்கும். அனாவசியமான உடைகளை உடுக்காதே. சர்மத்திற்கு அடுத்தபடி அணியும் உடைகளை தினம் தோய்க்கவேண்டும். கூடியவரையில் தேகத்தை காற்றுபடியத்திறந்து வைக்கவேண்டும். தேகத்தோடு அணியும் உடை வெளுப்பாக இருக்கவேண்டும். இதில் அழுக்கு தெரியும், வேறு வர்ணமாயிருந்தால் அழுக்கு மறையும். அதனால் தீங்குண்டாகும். உனது உள்ளாடையை 18 மணி நேரத்திற்கு அதிகப்பட்டு, மாற்றாமல் வைத்திருக்கப்படாது. சுத்தம் செய்ய முடியாத டொப்பி, முதலிய உடைகளை உபயோகிக்காதே. உன் கைகால்கள் தாராளமாய் அசையும்படி உடையை உடுத்திக் கொள். சாதாரண உடையால்தான் அழகு இருக்கிறது. தேகத்தின் எந்த பாகத்தினாலும் உடை அழுத்தமாயிருந்தால், உடனே அதைக்கழற்றிவிட வேண்டும்.

7. தினசரி நடவடிக்கைகளில் தூக்கம் அவசியம். இதர வேலைகள் செய்யும் பொருட்டு இதிலிருந்து கொஞ்சம் காலத்தை எடுத்துக்கொள்வது ஜனங்களுக்கு வழக்கம், வாஸ்தவத்தில், ஆரோக்கியத்திற்கு தூக்கம் தான் எடுத்தது. நல்ல தூக்கம் இராவிட்டால் நோய்க்கிடம். எந்த வேலை யிருந்தாலும் இரவு 10

மணிக்கெல்லாம் படுத்துறங்க முயல வேண்டும். நமது தேகம் ஆரோக்கிய மாக விருந்தால் வேலையைக் கவனிக்க வேண்டிய நேரம் இருக்கிறது. மெது வான படுக்கையைவிட கனத்த படுக்கை நல்லது. தலையை வடக்கே வைத்துக் கொண்டு படுக்கவேண்டும். அதனுல் நமக்கு அனுகூலம் உண்டு. நல்ல தூக் கம் இல்லாமற்போனுல் அது தூக்கமே யன்று. நல்ல தூக்கம் என்றுல் கனவு வரக்கூடாது. விழித்துக் கொண்டிருக் கக்கூடாது. நமக்கு திருப்தியாகிற வறை யில் தூங்கவேண்டும். ஒரு ஆரோக்கிய முள்ள மனிதனுக்கு 7 மணி நேரம் தூங் கினுல் போதும். இடப்பக்கம் படுத்துறங் கவேண்டும் அறை காற்றேட்டமுள்ள தாகவிருக்க வேண்டும். வாயை மூடிக் கொண்டுறங்கவேண்டும். முதுகு பக்கம் படுத்தாவது, மத்தியானம் படுத்தாவது உறங்குதல் கெடுதல். அவை கல்வீரற் கோளாறுகளை உண்டு பண்ணும்.

(இன்னும் வரும்).

ஆரோக்கியத்திற்காக சுவாஸித்தல்.

ஜே. கேல்லாஹர்.

சுத்த காற்றுனது விஷக்கிருமிகளுக் கும் நோய்க்கும் வைரி. சுத்த காற்று நல்லதென்று யாவருக்கும் தெரியும். ஆனுல் அதினின்றும் அதிக பயனடைவ தற்கு வெகு பேர்க்குத் தெரியாது. அநேகருக்கு சுவாஸிக்கத் தெரியும். ஆனுல் சாதாரணமாய் தினம் சுவாஸித் தற்குமேல் தெரியாது.

பிராணுயாம வியாயாமங்கள் மிக நல்ல வை. ஆனுல் அவற்றை மிதமாய்ச் செய்யவேண்டும். ஒரே காலத்தில் அவற் றை அதிகமாய் ஒருவன் செய்யக்கூடாது ஒரே காலத்தில் ஆழ்ந்த சுவாஸம் வாங் குதல் கெடுதல்,

சிலர் ஆழ்ந்த சுவாஸ வியாயாமங்கள் செய்யும்போது, ஆழ்ந்த சுவாஸம் எடுத் துக்கொண்டு, சாத்தியப்படும் வரையில் மூச்சை அப்படியே நிறுத்தி வைத்து பிறகு அதை விடுகிருர்கள். ஆரோக்கி யத்திற்காக சுவாஸிக்கும்போது இம்மா திரி செய்வது கூடாது. பிராணுயாம வியாயாமங்களின் கருத்தாவன :—(a) அசையும்படியான மார்பை அடைதல் (b) நுரையீரற்குள் காற்று மாறுதல் அடைவதற்கு ஒத்தாசை செய்தல். சுவாஸ வியாயாமம் செய்வோர் அநேகர் இதை காற்றினுல் நுரையீரல்களை ரொப் புவது மாத்திரம்தான் என்றே எண்ணுகி ருர்கள். நுரையீரல்கள் பலூன் மாதிரி பெருக்கும்வரையில் எவரும் காற்றை உட்கொள்ள முடியும். ஆனுல் இது அவசி யமில்லை. பெருத்த மார்பு பிரயோஜன மற்றதாயிருந்தபோதிலும் பெரிய மார்பு தனக்குளதென சிலர் பெருமை பாராட் டுவதுண்டு. ஒரு டேப்பை எடுத்துக் கொண்டு, மார்பைச் சுற்றிலும் விட்டு (அடிவயிற்றைச் சுற்றியன்று) நோயாளி யானவன், சுவாஸத்தை உட்கொள்ளுகை யிலும், வெளி விடுகையிலும் அதன் அள வின் வித்தியாசத்தைப் பார். அது ஒன்று அல்லது இரண்டு அங்குல முள்ளனவா அல்லது நான்கு அல்லது ஐந்து அங்குலங் கள் இருக்கின்றனவா என்று கவனித்துப் பார், அது நாலு அல்லது ஐந்து அங்கு லங்கள் இருக்கவேண்டும்.

ஒவ்வொருவனும் சுவாஸத்தை உட் கொண்டு, காற்றினுல் நுரையீரல்களை ரொப்ப முடியும். ஆனுல் சரியானபடி சுவாஸம் விட்டு எப்போதும் நுரையீரற் குள்ளிருக்கும் மிகுதியுள்ள காற்றை வெளித்தள்ளுகிறதில்லை. அநேகர் அதிக மாய் சுவாஸத்தை உட்கொண்டு அதனுல் அவர்களுடைய காற்று ஸெல்லுகள் காய மாய் விரிந்துபோய் அவற்றின் நிகழ்ச்சிக்

குணத்தை இழந்து விடுகின்றன. இம் மாதிரி அடிக்கடி காற்று செல்லுகள் விரியக்கூடாது. இந்த செல்லுகளுக்குள்ள நெகிழ்ச்சி போய் மார்பு பெருத்து, அசைவிற்கு இடமில்லாமற் போகும்போது, இந்த நிலைமைக்கு 'எம்பிஸீமா' என்று சொல்வதுண்டு. இம்மாதிரி பெருத்துப் போன மார்புக்கு 'பீப்பாய் மார்பு' என்று சொல்லப்படும். காற்று கருவிகளை ஊதுகிறவர்கள், கிளாஸ் ஊதுகிறவர்கள், சில பாடகர்கள் இவ்வியாதியினால் வருந்துகிறார்கள். சுவாஸ காஸத்தினாலும் இவ்வியாதி உண்டாகக் கூடும். ஒருவனுக்கு சுவாஸகாஸம் இருந்தால், எதிரிலிருக்கும் நாற்காலி முதலிய வஸ்துக்களைப் பிடித்துக்கொண்டு, அதிக காற்றுக்காக அவஸ்தைப் படுகிறான். நோயாளிக்கு வேண்டியது யாதெனில் நுரையீரலிலுள்ள காற்றை வெளித்தள்ள வேண்டியதே. சற்று யோசித்துப்பார்த்தால் காற்றை உட்கொள்ளுவதைவிட அதை வெளித்தள்ளுவது எவ்வளவு முக்கியம் என்பது தெரியவரும்.

காற்றை இரண்டு ஜாடிகளில் நிரப்பி வைப்போம். அதில் ஒன்று மற்றொன்றைக் காட்டிலும் கனத்த காற்று (ஒன்று ஹைட்ரோஜன் மற்றொன்று, க்ளோரைன்) என்று வைத்துக்கொள்வோம். லேசான காற்றுள்ள ஜாடியை கனத்த காற்றுள்ள ஜாடியின்மேல் கவிழ்த்தால் மேல் ஜாடியிலுள்ள லேசான காற்று அதிலேயும், கனத்தகாற்று அடி ஜாடியிலும் தங்கியிரா. இந்த இரண்டு காற்றுகளும் ஒன்றோடொன்று மிஸ்ரமமாகி ஒவ்வொரு ஜாடியிலிருந்த அதே அளவுள்ள காற்று அதில் இருக்கும். இந்தக் கலப்புக்கு 'காற்று கலப்பு' என்று பெயர். காற்றுகளின் கனத்தில் அதிக வித்தியாசமிருந்தால், அதி சீக்கிரத்தில் இவை கலந்து போகும்.

இதற்கு ஒரு உதாரணம். ஒரு அறைக்குள் நுழைந்து வாசனை புட்டியின் கார்க்கைத்திறந்தால், வாசனை அந்தப் புட்டிக்குள் மராமல் அது அறைக்காற்றுடன் மிஸ்ரமமாகி, அறை முழுதிலும் வாசனையடிக்கும். இதுமாதிரியாகவே நுரையீரற்குள் காற்றுக் கலப்பு சதா இருந்து கொண்டிருக்கிறது. சாஸ்திரத்தில் இதற்கு 'ஆஸ்மோஸிஸ்' என்று பெயர். தசை நார்களால் விடுதலையாக்கப்பட்ட கரிமலவாயுவானது இரத்தத்தின் மூலமாய் நுரையீரற்குள் சென்று அங்கே, கலந்து பிராணவாயுவாக மாறப்படுகிறது. பிராணவாயுவு சம்பந்தப்பட்ட இரத்தமானது, நுரையீரலிருந்து ஹிருதயத்திற்கு போய், அங்கிருந்து தசை நார்களுக்குச் சென்று அங்கே 'ஆக்ஸிடேஷன்' உண்டாகிறது. 'ஆக்ஸிடேஷன்' உண்டாகும் போதெல்லாம், உஷ்ணம் உண்டாகிறது. 'ஆக்ஸிடேஷன்' எவ்வளவு ஜடிதியில் நடக்கிறதோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு அதிகம் உஷ்ணம் உண்டாகிறது, இது தான் தேகத்தின் சீதோஷ்ணஸ்திதியை சமரஸப்படுத்துகிறது.

குளிர்ந்த காலையில் எழுந்திருக்கையிலும், தேகத்தில் குளிர் எடுக்கும்போதும், மூக்கின் மூலமாய் ஆழ்ந்த ஸ்வாஸம் வாங்கிக்கொண்டு, ஒவ்வொரு தடவையிலும் உள்ளிருக்கும் காற்றை வெளித்தள்ளுவதே இதற்கேற்ற வைத்தியம். இந்த ஆழ்ந்த சுவாஸத்தினால் நுரையீரற்குள் காற்றுகள் மாறுதல் அதிகமாகத் தூண்டப்பட்டு, இரத்த ஓட்டத்தை துரிதப்படுத்துகிறது. இதனால் பிராணவாயுவு நிறைந்த ரத்தமானது தசைநார்களுக்குச் சென்று அதிக சூடு உண்டாக்கப்படுகிறது. ஆழ்ந்த ஸ்வாஸம் இரண்டு மூன்று நிமிஷங்கள் எடுத்த பிறகு, கைகால்களுக்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு வியாயாமங்கள் எடுத்துக்கொண்டால், தேகத்தில் சூடு பிறக்கிறது.

மூக்குத்துவாரங்களில் அதிக இரத்தம் உண்டு. இது இதன் வழியாய் நுரையீரலுக்குப்போகும் காற்றை உஷ்ணப்படுத்த ஒரு கருவியாகிறது. மூக்குக் குழாய்களிலும் காற்றுக் குழாயிலும் 'ஸீலியா' என்னப்பட்ட மயிர்கள் இருக்கின்றன. இவை தூசி விஷக்கிருமிகள் இவற்றைத் தடுத்து நுரையீரற்குள் செல்லவொட்டாமல் தடுக்கின்றன. மூக்கின்

வழியாய் சுவாஸித்தல் நல்லது. ஏனெனில் காற்றானது செவ்வையாய் வடிக்கட்டப்பட்டு காற்றுக் குழாய் மூலமாய் நுரையீரற்குள் செல்லுமுன்னர் உஷ்ணமாக்கப்படுகிறது.

வாய் மூலமாய் சுவாஸித்தல் "டான்ஸிலைடிஸ்' என்னும் வியாதிக்கு முக்கிய காரணம். வயிற்றுக்கூட்டையும், மார்க்கூட்டையும் பிரித்து, மேலே எழுப்பவும், கீழே இறங்கவும் ஆகிய இக்குணங்களை யுடையதாதலால், மார்புக்கூட்டின் அளவை வித்தியாசப்படுத்தக் கூடிய டயபிராம் ஆனது, சுவாஸத்திற்கு எடுத்த முக்கிய சதையாகும். ஆனால் இது ஒன்று மாத்திரமல்ல. விலாமவலும் புசளை உயர்த்தி மார்பின் மேற்பாகத்தை விரிக்கும்படியான சக்தியுடைய வேறு சதைகளும் இருக்கின்றன. இந்த மேல் பாகத்தை விரிப்பது முக்கியம். ஏனெனில் காற்று நுரையீரலின் உச்சி வரைக்கும் பரவும். காசநோயின் முதல் பகுதியாவும் இந்த இடத்தில்தான் கண்டு பிடிக்கப்படும். இந்த இடத்தில்தான் காற்றோட்டம் கம்மி. காற்றுக் கலப்பும் மெதுவு.

ஜனங்கள் வெகு நாட் ஜீவித்திருந்தும், பிராணயாம வியாயாமங்களைக் செய்ய நினைக்கிறதில்லை. அவர்கள் செய்வதெல்லாம் சாதாரணமாய் சுவாஸத்தை உட்கொள்ளுதலே தினம் ஒரு தரம் நுரைஈரலுக்கு காற்றோட்டம் உண்டாகும்படி செய்கிறதில்லை. பிராணயாம வியாயாமங்கள் பாவும் வெளிக்காற்றில் செய்யப்படவேண்டும். அந்தக் காற்று சுத்தமானதாக விருக்கவேண்டும். தூசி, புகை படிந்திருக்கப்படாது. நுரையீரல் முழுதிலும் காற்று பரவும்படி சுவாஸிக்க முதலில் கற்றுக்கொள். நோயாளி படுத்துக்கொண்டு அமைதியாயிருந்து சுவாஸித்தலின் பேரிலேயே கவனமாக இருக்க வேண்டும். அடிவயிற்றை வெளியே தள்ளும்படி ஆழ்ந்த சுவாஸத்தை உட்கொள். பிறகு, சுவாஸம் விடும் போது, அடிவயிற்றுச் சதைகளை சுருக்கிக் கொள், அப்படி செய்வதினால் மார்பின் மேல் பாகத்தில் காற்று ரொம்பும். நோயாளி காற்றை வெளிவிட வேண்டும். இதனால் தங்கியிருக்கும் காற்று வெளியே வந்துவிடும்.

இந்த வியாயாமங்களை ஆறு தடவை அல்லது எட்டு தடவை செய்யவேண்டும். நோயாளி தனது ஒரு கையை அடிவயிற்றின் மேலும் மற்றொரு கையை மார்பின் மேற்பாகத்தின் மேலும் வைத்துக்கொண்டிருந்தால், அடிவயிற்றின் மேலுள்ள கை முன்னே வெளித் தள்ளப்படவேண்டும். சுவாஸம் விடுவதற்குமுன் மார்பின் பேரில் இருக்கும் கையானது தள்ளப்படவேண்டும். பிராணயாம வியாயாமங்கள் செய்யும்போது, மூச்சை அடக்கி வைக்க வேண்டிய அவசியமேயில்லை.

மற்றொரு பிராணயாம வியாயாமம் யாதெனில், நின்றுகொண்டு, சுவாஸத்தை வாங்கி கைகளை முன்புறமாகவும் மேற்புறமாகவும் தூக்குவதே. தலைக்கு மேலே கைகளை தூக்கின உடனே, முழு சுவாஸம் உட்கொள்ள வேண்டும். கைகளை பக்கங்களில் கீழே தொங்க விடும் போது சுவாஸம் வெளிப்படவேண்டும். இது ஆறு அல்லது எட்டு தடவை செய்யலாம். நோயாளிக்கு ஹிருதயம் பலஹீனப்பட்டிருந்தால், தோட்பட்டைக்கு மேலே கைகளைத் தூக்கக்கூடாது.

சுவாஸிக்கும்போது, 'சுவாஸமானது இத்துடன் சேர்க்கப்பட்ட கல்லீரலின் மேல் எழும்பவும் இறங்கவும் ஆகிறது. இதனால் கல்லீரலின் தொழில் தூண்டுதலாகிறது. பிராணயாம வியாயாமம் செய்யும்போது, இரத்தம் தூண்டுதல் அதிகப்பட்டு, அதிலிருந்து வரும் பித்த நீர் அதிகமாகி, ஜீரணத்திற்கு ஒத்தாசையாகிறது. ஆனதுபற்றி, ஜீரணத்தில், பிராணயாம, வியாயாமங்கள் முக்கியம். இரத்த ஓட்டத்திற்கும் இது ஒத்தாசையாயிருக்கிறது. சுவாஸம் உட்கொள்ளும்போது மார்புக் கூடு அகன்று வயிற்றுக்கூடு சுருங்குகிறது. இதனால் ஹிருதயத்திலும் நுரையீரலிலும் அதிக இரத்தம் செல்லுகிறது, சுவாஸமானது,

நாளச்குழாயிலுள்ள இரத்தம் ஹிருதயத்திற்கு திரும்ப வருவதற்கு ஒரு பம்ப் போல் இருக்கிறது,

ஒவ்வொருவரும், தினம் சில நிமிஷ காலம் பிராணயாம வியாயாமங்கள் செய்து, சரியான ஆகாரம் எடுத்துக் கொண்டு, நனைந்த பாதம், ஈரமான உடை, ஈரமான படுக்கை, குளிர்காற்று முதலியவற்றைத் தவிர்த்து பொது ஆரோக்கியத்தைக் கவனித்தால், ஜல தோஷம் பிடிக்கவே பிடிக்காது. அதனால் நேரிடக்கூடிய ப்ரான்கைடிஸ், நியூமோனியா, சுவாஸகாஸம் முதலிய நோய்களும் அணுகா.

ஆரோக்கியத்திற்கு அனுகூலமான மற்ற வியாயாமங்களைக் குறித்து குட் ஹேல்தின் மற்றொரு இதழில் சொல்லப்படும்.—குட்ஹேல்த்.

வீடுகளில் முகட்டுப்பூச்சி வியாபித்திருப்பதைத் தடுத்தல்.

கன். டப்ளியூ. ஸீ. மேடிகல் ஆபீசர் **1929, XLII, 165.**

படுக்கையிலுள்ள முகட்டுப்பூச்சிகள் வெகுநாட் பரியந்தம் ஆகாரமில்லாமல் ஜீவித்திருக்கும். இதைக் குறித்து சாஸ்திரீய விசாரணையினால் ஏற்பட்ட அபிப்பிராயம் யாதெனில் 10 வார காலங்கள் மேற் சொல்லியவாறு இவை ஜீவித்திருக்கும் என்பதே. இந்த சமயத்தில் பெண்ணினங்கள் முட்டையிட்டுக் குஞ்சு பொரித்து, அவை மூன்று மாதகாலம் ஆகாரமில்லாமல் ஜீவித்திருக்கும். இதை அடக்க முயல்வதற்கு முன் அதன் ஜீவியம், சரித்திரம் பழக்க வழக்கங்கள் முதலியன தெரிந்து கொள்ளவேண்டியது அவசியம். தரையின் சந்துகள், நாற்காலி, மேஜை முதலியன, படங்கள், படங்களின் கம்பிகள், சுவற்றிலுள்ள காகிதம், இவையாவும் இவை விர்த்தியடையக்கூடிய இடங்கள். பீச்சாங்குழாயின் மூலமாய் அடிக்கும் மருந்து அவ்வளவாக திருப்திகரமானதல்ல. இம் மருந்து நேரிட அதன் மேல் தாக்கி, அம் முகட்டுப்பபூச்சிகளைக் கொன்ற போதிலும், படத்தின்கம்பி, பலகைகள் முதலியவற்றின் பின்னால் போய்ச்சேராது. இதற்கு முடிவான வைத்தியம் என்ன ஏற்பட்டதென்றால், ஸோப்பையும் ஜலத்தையும் விட்டு செவ்வையாகக் கழுவி கந்தகம் புகை போடுவது நல்லது. இதை விட தடுக்கும் உபாயம் வேறு வேண்டுமானால், மரத்தால் செய்த பலகையை விட, சிமிட்டியை உபயோகிப்பதே.

உண்டபிறகு வியாயாமம் எடுத்தல்.

உண்டபிறகு வியாயாமம் எடுத்துக் கொள்ளல் கெடுதல் என்று சாதாரணமாய் கருதப்படுகிறது. ஏனெனில், வியாயாமம் எடுக்கையில் இரத்தமானது இரப்பைக்குச்செல்லாமல், கைகால்களுக்குச் செல்லுமென்றும் அதனால் ஜீரணக் கோளாறுகள் நேரிடுமென்பதே.

லண்டன் கைஸ் ஆஸ்பத்திரியில் செய்த ஆராய்ச்சியினால் அவ்வியாயாமம் அதிக கடுமையாக இராமல், மிதமாக இருக்கும் பக்ஷத்தில் தேகத்திற்கு அனுகூலம் என்றே ஏற்படுகிறது.

வஸ்தாதிகள் சாப்பிட்டானவுடனே ஒரு வித கெடுதலுமின்றி இரண்டு மைல் தூரம் மெதுவாய் ஓடியிருக்கிறார்கள். ஆனால் இருந்த விடத்திலேயே உட்கார்ந்து வேலை செய்கிறவர்கள் அரைமணி காலம் அம்மாதிரி நடந்தால் ஜீரணக் கோளாறு உண்டாவதாக ஏற்படுகிறது. —குட் ஹேல்த்.

நமது ஆரோக்கியக் குழந்தையின் போட்டோ போட்டி.

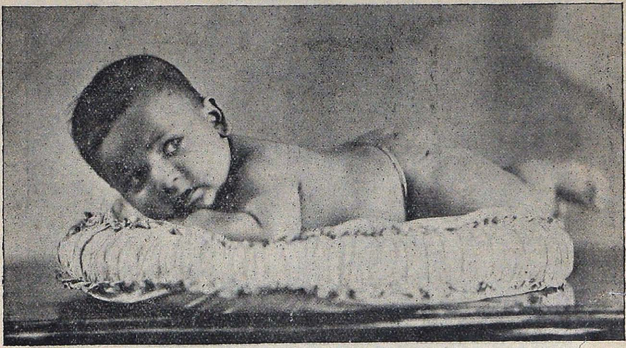
ஐந்து வயதும் அதற்குட்பட்டதுமான ஆரோக்கிய இந்திய குழந்தைகளின் படங்களை, நாம் கேட்டிருந்த விஷயத்தில், பின் சொல்லிய படங்களின் குழந்தைகள் பரிசு பெற்றனவென்று நாம் சந்தோஷமாய் இதனால் நமது வாசகர்களுக்குத் தெரிவிக்கிறோம்.

முதல் பரிசு:—பென்னெட் மாசிலாமணி, பாளையங்கோட்டை. வயது 3 மாதம்.

இரண்டாவது பரிசு:—ராதாதேவி, வையித்ரி, வயது 7 மாதம்.

மூன்றாவது பரிசு:—லக்ஷ்மி, கூடலூர் நியூ டவுன், வயது 1 வருஷம் 3 மாதம் 21 நாட்கள்

சில்லரைப் பரிசுகள்:—கமலா, மதருஸ், வயது 12 மாதம். வரதாசாரி, மதருஸ், வயது 1½ வருஷம். பார்டீ டிசைளஜா, மங்களூர், வயது 2 வருஷம் 11 மாதம் 28 நாள்.



பென்னேட் மாசிலாமணி, முதல் பரிசு. வய்து 3 மாதம்.

பெற்றோர், மிஸ்டர், மிஸ்ஸரஸ், பி. எஸ். மாசிலாமணி, பாளயங் கோட்டை.

போடோ—டீ. மார்டின் அண்டு ஹாரிஸ், கண்டி, ஸிலோன் அவர்களால் எடுக்கப்பட்டது.

இது விஷயமாக அதிக சிரத்தை எடுத்துக்கொண்டு நம்மோடு ஒற்றுழைத்த நமது வாசகர்களுக்கு நாம் வந்தனம் அளிக்கின்றோம்.

அடுத்த போட்டியின் விஷயம் பின் வரும் இதழில் தெரிவிக்கப்படும்.

போட்டியில் சம்பந்தப்பட்ட மற்ற குழந்தைகளின் பெயர்கள் பின் வருமாறு:—

ராஜ் கிஷோர், கிர்கயான் (பஞ்சாப்) வயது 3 வருஷம், 7 மாதம்.

பாப் தியோடர் வீ. பொன்முல், ஷிரிபம், பர்மா, வயது 1 வருஷம் 1 மாதம்.

காவேரி, பெங்களூர் ஸிடி, வயது 3 வருஷம்.

டாகி, மேவீன், பீரா, பஞ்சாப், 1 வருஷம் 11½ மாதம்.

டாமோதரன் நம்பியார், கன்ஹங்காட், வயது 3 வருஷம்.

மணி, திருவனந்தபுரம், வயது 4 மாதம்.

சீதா மேனேன், பெங்களூர், வயது 1 வருஷம். சசிகாலா, மங்கலகான், ஹைதராபாக்கம், வயது 8 மாதம்

வைதேஹி, கோயம்புத்தூர், வயது 8 மாதம்.

பாலகிருஷ்ண, கோலார் கோல்டு பீல்ட்ஸ், வயது 5 மாதம்.

ஆப்ரஹாம, தலைச்சேரி, வயது 6 மா. 8 நாள்.

லாரன்ஸ் கமலம், ரங்கூன், வயது 5 வருஷம்.

ராமகிருஷ்ண, நாஸிக் ஸிடி, வயது 5 மாதம் 29 நாள்.

ஜீ. செரியன், குண்டூர், வயது 5 மாதம்.

தாமோதரன், திருவனந்தபுரம், வயது 11 மாதம்.

டீ. பிரசாத ரூவ், விசாகபட்டணம், வயது 7 மாதம்.

பாலசந்திர டீ. ஸாண்டு, பம்பாய், வயது 5 வருஷம்.

பி. வி. சத்தியநாராயண ரூவ், பெங்களூர், 4½ வருஷம்.

டீ. சாரதாம்மாள், குளித்தலை, வயது 2 வருஷம் 3 மாதம்.

லக்ஷ்மி, காரைக்குடி, வயது 3½ வருஷம்.

ஆர். ஸாரதாம்பாள், காரைக்குடி, வயது 2½ வருஷம்.

பாஸ்கர் குக்கிலீயா, மதரூஸ், வயது 3 வருஷம் 5 மாதம்.

வெங்கட் ராவ், தார்வார், வயது 5 மாதம்.

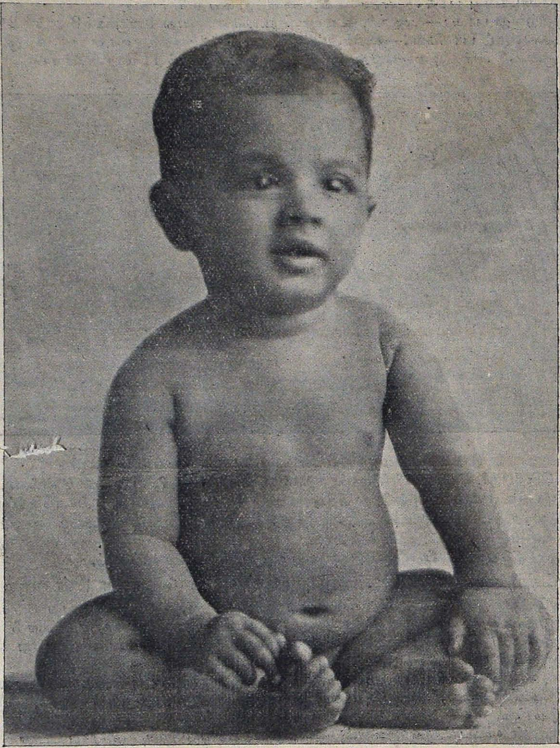
பேபீ ஆல்பர்டு, பால்குஞ்சி, அய்காலா, தென் கன்னடம், வயது 4 வருஷம் 5 மாதம்.

மகதலேன், அய்காலா, தென்கன்னடம், வயது 3 வருஷம் 6 மாதம்.

மல்லிகார்ஜுனசார்லு, புவனகிரி, வயது 4 வருஷம் 3 மாதம்.

கே. ஈ. பங்கஜம், மதரூஸ், வயது 9 மாதம்.

புனிதவதி, சோழவந்தான், மதுரை, வயது 5 வருஷம்.



லக்ஷிமி, மூன்றவது பரிசு, 22-11-28-ல் பிறந்தது.

கூடலூர், ஓ. டி. இண்டஸ்டிரீஸ் சூபர்வைஸராயிருக்கும், மிஸ்டர் கோவிந்த மீனன், அவர்களின் புத்திரி. போடோ கிலியன் அண்டு பியரில், மதறஸ்.

குரு ராஜ், கும்பகோணம், வயது 1 வருஷம் 6 மாதம்

போட்தார், லேியா, (வே. கான்டிவ்ஷ்) வயது 18 மாதம்.

டீ. மாதவ ராவ், மதரூஸ், வயது 11 மாதம்.